

ハピネス・スクール 受講者募集

シニアの体力づくり講座

今の元気が、
一生の元気！



健康に関する ミニ講座

運動や生活のポイント
をおさえ生活習慣を
改善。



ハピネス 元気体操

体づくりに必要な
柔軟性、筋力、バラン
スを効率的に
整える。



運動の継続の場

期間終了後も仲間と
一緒にハピネスで
運動習慣の継続！

開催日：令和8年8月4日（火）～全6回

〔隔週火曜：8/4、8/18、9/1、9/15、9/29、10/13〕

会場：総合福祉センターハピネス 機能訓練室

時間：14時半～16時 受講料：初回のみ600円

定員：20名

（講座資料と運動用ゴムバンド付）



（原則65歳以上の方ですが、定員に満たない

場合は40～64歳の方も受講できます）



下川町地域包括支援センター
作業療法士
いたばし

私たちがお待ちしております
まずはお気軽にご相談ください

下川町社会福祉協議会
健康運動指導士
たけもと

総合福祉センターハピネス内
下川町地域包括支援センター

☎ お申込み・お問い合わせ

01655-5-1165