

運動で脳トレ教室 (令和6年度 神浦地区健康教室)

運動指導士の先生をお招きして、生活習慣病・介護予防のために無理なく始められる運動をご紹介します。

また、管理栄養士・保健師から健康に関するミニ講話も実施します。

長崎市にお住まいの方であればどなたでもご参加いただけます。
運動を始めたいけど何から始めたらいいかわからない、1人じゃ続けられないという方も、ぜひ一度お越しください。(見学からでもOKです)

○時間：10：00～11：30（受付：9：45～）

○場所：外海ふるさと交流センター3階

○持ってくるもの：タオル・飲み物・健康手帳

※動きやすい服装と靴でご参加ください。



月日	テーマ
令和6年4月16日（火）	「まずは知ることから！体力測定会」 ※4月に体力測定・5月に結果をお返しします
5月14日（火）	
9月10日（火）	「長く元気で！フレイル予防」 ※9月は骨密度測定を実施します
10月22日（火）	
令和7年1月21日（火）	「知って安心！認知症予防」 ※1月は脳年齢測定を実施します
2月18日（火）	

※どの月からの参加でも構いませんが、事前のお申込みをお願いします。

※体調不良時は、参加をお控えください。

問合せ先

長崎市北総合事務所地域福祉課



095-814-3400

