

運動で脳トシ教室 (令和8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。

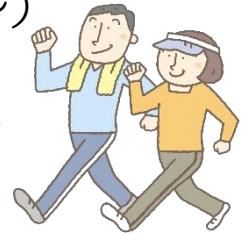
長崎市にお住まいの方であればどなたでもご参加いただけます。
運動を始めたいけど何から始めたらいいかわからない、1人じゃ続けられないという方も、ぜひ一度お越しください。(見学からでもOKです)

○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

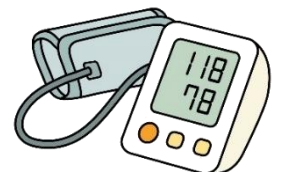
※動きやすい服装と靴でご参加ください。



月日	テーマ
令和8年5月19日（火）	「まずは知ることから！体力測定会」 ※5月に体力測定・6月に結果をお返しします
6月9日（火）	
9月8日（火）	「知って安心！認知症予防」 ※9月は認知機能チェックを実施します
10月13日（火）	「若々しい血管で生活習慣病予防」 ※10月は血管年齢測定を実施します
令和9年2月9日（火）	「骨強化で骨折予防！」
3月9日（火）	「長く元気で！フレイル予防」 3月は年度の振り返りを行います

※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