

リハビリ相談

★ 要申込み



理学療法士・作業療法士による個別面談（1人30分）で、日常生活や運動方法のアドバイスを行います。保健センターに来られない方は、自宅への訪問等個別に対応します。

対象	場所	日程	時間	申込
65歳以上 (町内在住)	保健センター	6/18(水)、7/25(金)、8/19(火)、 9/12(金)、10/16(木)、11/19(水)、 12/15(月)、1/19(月)、2/17(火)、 3/18(水)	9:30～ 10:10～ 10:50～ (各時間1名)	随時

大人の健康相談

★ 要申込み

お一人1時間程度で保健師、管理栄養士が健康診断の結果や食事・運動に関する相談をお受けします。

対象	場所	日程	時間	定員	申込
町内在住者	三芳町役場	毎月第3水曜日	予約時に相談	各日6名	随時

知って動いて変える！健活ヨガ教室

～老化物質&野菜摂取量チェック付き～

★ 要申込み



老化物質（AGEs）や野菜の摂取が足りているかをチェックしたり、ヨガ体験を通してご自身の生活習慣を見直す3日間1コースの教室です。

対象	場所	日程	時間	定員	申込
20歳以上 (町内在住)	三芳町総合体育館 3階 研修室	6/25(水)、6/30(月)、7/4(金)	10:00～ 11:30	各コース 20名 (先着順)	6月号広報参照
		9/19(金)、9/22(月)、9/29(月)			9月号広報参照

脂肪を燃やせ！筋力アップ講座～二刀流エクササイズ～

★ 要申込み

生活習慣病予防等に関する知識や運動に関する講座を公民館で実施します。
詳細は広報みよしでお知らせします。

対象	場所	日程	時間	定員	申込
20歳以上 (町内在住)	藤久保公民館	10月コース	10:00～ 11:45	各コース50名 (先着順)	9月号広報参照
	中央公民館	12月コース			11月号広報参照

気づいて守る！健康づくり教室～運動・栄養・お口をしっかりケア～

★ 要申込み

フレイル状態の方に向けた、介護予防のための運動・栄養・口腔ケアの教室です。
初回と最終回にフレイルチェックを実施し、全7回で集中的に体力の向上を目指します。
各コース定員が溢れた場合、優先度が高い方から先着順となります。

対象	場所	日程	時間	定員	申込
65歳以上 (町内在住)	竹間沢公民館	7/28(月)、8/18(月)、9/8(月)、 10/20(月)、11/18(火)、12/8(月)、 1/26(月)	13:30～ 15:20	各コース20名	7月号広報参照
	中央公民館	8/20(水)、9/17(水)、10/15(水)、 11/7(金)、12/17(水)、1/14(水)、 2/18(水)			8月号広報参照
	藤久保公民館	9/30(火)、10/28(火)、11/25(火)、 12/16(火)、1/20(火)、2/17(火)、 3/17(火)			9月号広報参照