

人生のセカンドライフのスタートは、体力づくりから始まります。
 今後の人生をより長く楽しむための秘訣や、効果的な運動方法をお伝えします。自分に合う運動を見つけて、若いうちからいつまでも元気な体づくりを始めてみませんか。
日時 1クール4カ月▽10月14日～令和8年1月13日の火曜日午後2時～4時
会場 地域づくりセンター美土里
内容 下表のとおり
対象 市内在住の65歳以上で、運動制限のない健康な人
定員 20人(抽選)
 ※過去に実施したアクティブシニア運動塾に参加していない新規の人を優先します



期日	内容
第1回 10月14日	フィットネスインストラクターによる美筋ボディエクササイズ～美ボディを手に入れるPart1～
第2回 10月28日	理学療法士による明日から楽に動ける?! 疼痛予防と運動～首・膝編～、管理栄養士による栄養講話
第3回 11月11日	ピラティスインストラクターによるストレッチ・体幹トレーニング
第4回 11月25日	フィットネスインストラクターによる美筋ボディエクササイズ～美ボディを手に入れるPart2～
第5回 12月2日	理学療法士による明日から楽に動ける?! 疼痛予防と運動～肩・腰編～、管理栄養士による栄養講話
第6回 12月16日	ダンベル体操指導員によるダンベル体操
第7回 12月23日	健康運動指導士によるサーキットトレーニングで生活習慣病予防(初級)、管理栄養士による栄養講話
第8回 1月13日	健康運動指導士によるサーキットトレーニングで生活習慣病予防(中級)、管理栄養士による栄養講話

参加料 無料
 その他 1日からの参加も可能です
 申し込み・問い合わせ 9月8日(月)～12日(金)までに元気長寿課(☎④2809)へ

アクティブシニア運動塾～退職後からの体力づくり～

長寿おめでとうございます

長い間、社会のために貢献した皆さんに、心からお祝いを申し上げます。年齢は9月1日現在です。(掲載データは、8月21日現在で、掲載を承諾した100歳以上の人を生年月日順に掲載しています)

問い合わせ 元気長寿課(☎④2809)

櫻井 げん	新井 ヨリエ	富田 つる	高柳 きよし	北野 ミエ子	森谷 はる	103歳	横田 シゲ子	柴田 かつ子	104歳	梅島 けさよ	坂内 エイ	105歳	新井 のぶ	106歳	(敬称略)
譲 原	東平 井	立 石	下栗 須	下栗 須	中大 塚		譲 原	小 林		上大 塚	白 石		岡之 郷		

近藤 信子	小須田 そまる	山田 みつ江	101歳	磯部 とみゑ	牛込 まさ美	中村 トシ	水井 志津江	折茂 うた子	町田 節子	天川 ふく	山口 ふさ	小林 ゆう	大谷 みち	小林 澄子	102歳
藤 岡	藤 岡	森新 田		藤 岡	中栗 須	上栗 須	上戸 塚	西平 井	中大 塚	鬼 石	鬼 石	中大 塚	譲 原	藤 岡	

中里 愛藏	青木 政子	岸 文枝	阿光 久	吉原 秀子	野中 淑二	小川 ハル子	福田 はな子	新井 百合子	中島 いね	小林 ヤス	100歳	小林 美智	秋山 澄子
藤 岡	立 石	東平 井	下栗 須	鬼 石	浄法 寺	上大 塚	藤 岡	下日 野	下日 野	本 郷		藤 岡	藤 岡

100歳のお誕生日おめでとうございます 市長から表彰状が贈られました



あこう ひさ
阿光 久さん
 (6月20日生まれ・下栗須)



あきし ふみえ
岸 文枝さん
 (7月3日生まれ・東平井)



あおき まさこ
青木 政子さん
 (7月7日生まれ・立石)