

令和７年度 集落健康運動教室

まめまめクラブ

～身近な集いの場～



住み慣れた地域で、いきいきと健康に過ごすためには、運動と交流が大切です。各会場で軽い運動や地域の方と交流をし、楽しい時間を過ごしませんか。

●開催日 ●場 所 ●時 間

＊裏面の開催予定表をご覧ください

●運動指導 伯耆町健康運動アドバイザー等

●健康相談 健康対策課保健師等

●実施内容 ◎血圧・体重測定 ◎ストレッチ・柔軟体操
◎転倒予防体操・筋力トレーニング
◎レクリエーション
◎保健師・管理栄養士による健康相談
◎フレイル予防講習会
◎タッチパネルを使った脳の健康度チェック など

●そ の 他 ・こまめな水分補給をお勧めします。各自、飲み物（水やお茶など）をご持参ください。
・体調に留意してご参加ください。

【問い合わせ先】

伯耆町役場 健康対策課 生活相談室 TEL 68－5535