

あなたのまちの健康スポットが始動！

めざせ！
健康100歳！

いきいきシニアライフ！プログラム

【令和7年度 フレイル予防プログラム】

人生100年時代に、いつまでも健康で自分らしく生活
できるよう、フレイル予防のためのプログラムに参加
しませんか！

楽しみながら
身体を動かせる！

継続参加でポイントをため
て、プレゼントをもらおう♪

対 象 市内在住の65～74歳の方（要支援・要介護認定を受けていない方）

※ 軽運動の実践ができる方

会 場	大沢野ウェルネスリゾートウィンディ（春日 96-1）	
プログラム 期 間 （ 予 定 ）	夏期コース	秋期コース
	5月1日～7月17日	9月25日～12月11日
	各コース12回 概ね週1回（木曜日） ※プログラム開始前、終了後、終了から3か月後に別途、体力測定を行います	
時 間	午前10時～11時30分	
内 容	ストレッチや筋力アップトレーニング、水中ウォーキング、マシントレーニング、屋外ウォーキングなど その他、どなたでも参加できる月1イベントもあります	
定 員	各コース20名 応募者多数の場合は抽選となります	
参加費用	2,000円（保険料含む）	
申込方法	夏期コース4月25日（金） 秋期コース9月1日（月） までに参加申込書に必要事項を記入し、ウィンディへ直接申し込んでください（メールも可） 大沢野ウェルネスリゾートウィンディ ☎468-3333 ☒info@windy.cc	
その他	・受講者には、市から決定通知書を送付します ・プログラム日程は変更する場合があります ・会場への送迎はありません	

