

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          | 八尾 B&G 海洋センタープール（八尾町福島 181）<br>八尾 行政サービスセンター（八尾町福島 200）                                          |            |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| プログラム<br>期 間 | 夏期コース                                                                                            | 秋期コース      |
|              | 5月13日～7月29日                                                                                      | 9月9日～12月2日 |
|              | 各コース12回 概ね週1回（火曜日）<br>※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<br>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15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8月12日（火）までに<br>参加申込書を、八尾B&G海洋センタープールへ提出してください<br>八尾 B & G 海洋センタープール ☎455-9000 |            |
| その他          | ・受講者には、後日市から決定通知書を送付します<br>・プログラム日程は変更する場合があります<br>・会場への送迎はありません                                 |            |