

2025

参加費 無料！
高梁市役所市民ホールに集まろう！

持続可能な健幸 Happy 体操教室



「始めよう！一歩から」
～誰でも楽しく運動するために～

定期的に運動することは、高血圧や糖尿病といった生活習慣病予防のみならず、介護予防・認知症予防にもつながります。

無理に周りに合わせる必要はなく、自分のペースでかまいません！ぜひ一緒にやりましょう

- ★会場
 - ・高梁市役所 市民ホール
 - ※会場の都合により高梁保健センター（高梁市役所2階）の場合もあります
 - ・オンライン（準備中）
- ★時間
 - 18:30～19:30
- ★対象者
 - ・特定保健指導対象者
 - ・健康づくり・運動に関心がある人
- ★内容
 - ストレッチ、自宅でできる体操、筋トレ 他
- ★講師
 - 太田運動指導士
- ★持参品
 - 動きやすいシューズ、タオル、飲み物

開催

～第2・4木曜日～（※は高梁市役所2階保健センター）

4月10日・24日	5月8日・22日
※6月12日・※26日	※7月10日・※24日
8月14日・28日	9月11日・25日
10月9日・23日	11月13日・27日
12月11日・25日	2026年 1月8日・22日
2026年 2月12日・26日	2026年 3月12日・26日

◇お問い合わせ

高梁市役所 健康づくり課 健康増進係

電話:21-0228

FAX:21-0423

e-mail:kenkozukuri@city.takahashi.lg.jp



◎参加申込書

フリガナ 氏名	電話番号
〒 住所	生年月日 年 月 日

～運動の様子～



参加者随時募集中！



プラステン

+ 10 から始めて **1日40分** 以上を目指そう！

普段から元気なからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、うつ、がんなどの病気のリスクを下げることができます。
座りっぱなしをやめて、まずは 10 分から、少しずつ活動量を増やしましょう。

畑仕事

買い物 等 で 10 分

地域活動 で 10 分

筋トレ で 10 分

ウォーキング で 10 分

自転車 で 10 分

今までより 1日10分多く体を動かそう！

あ～安全のために～
口体調が悪いときは
無理をしない
口痛み等がある場合は
専門家に相談を！

こんなことでも

☆プラス10分

- ・ラジオ体操
- ・CM タイムのストレッチ等

