

平地区の皆様へ

令和8年度いわき市介護予防事業
～LIFE100年への挑戦～

リハビリ・運動のプロ直伝！

一生歩けるカラダづくり教室

基礎編 定員70名

講話 「いつまでも自分で動けるカラダのつくりかた」
かしま病院 理学療法士 中島敏美先生

日時 10月21日（水）午前10時00分～11時30分

会場 中央公民館 3階大会議室

参加費
無料

運動編(全3回) 定員40名

実践「ずっと楽しく！ウォーキングの基本とカラダづくり」
体育指導員 吉田美保先生

日時 11月10日（火）、11月24日（火）、12月8日（火）
午後1時30分～3時30分

会場 いわき市総合体育館 会議室集合

●申込み

対象：平地区にお住まいの方
方法：電話または申込フォーム
(申込期間10月5日～20日まで)

※定員に達し次第、締め切らせていただきます



申込QRコード

申込上の注意

- ・運動編を受講する方は、基礎編の受講をお願いします。
- ・運動編は、安全面を考慮し膝や腰などに痛みのある方はご遠慮いただいております。

【申込み・問い合わせ先】

いわき市役所 平地区保健福祉センター 健康係

☎0246-22-7621