令和7年度白河市らく楽健康体操講演会

コオーディネーショントレーニングの指導者
東日本国際大学准教授
小野覚久先生 から学ぶ

伸ばそう！
高齢期で伸びる能力、伸ばせる能力
白河市らく楽健康体操

©しらかわん

日にち ▸▸ **令和7年8月18日(月)**

時 間 ▸▸ **13時30分～15時00分**(受付:13時～)

会 場 ▸▸ **白河市役所　5階正庁**

(住所:白河市八幡小路7－1)

※駐車場台数に限りがあるため、車の乗り合わせや公共交通機関の利用について、ご協力をお願いいたします。

定 員 ▸▸ 80名

※申し込み多数の場合、お断りすることもありますので、ご理解をお願いいたします。

申し込みはこちらから右記 QR コードからもお申込みいただけます。

©しらかわん

申込 QR コード

らく楽健康体操の様子

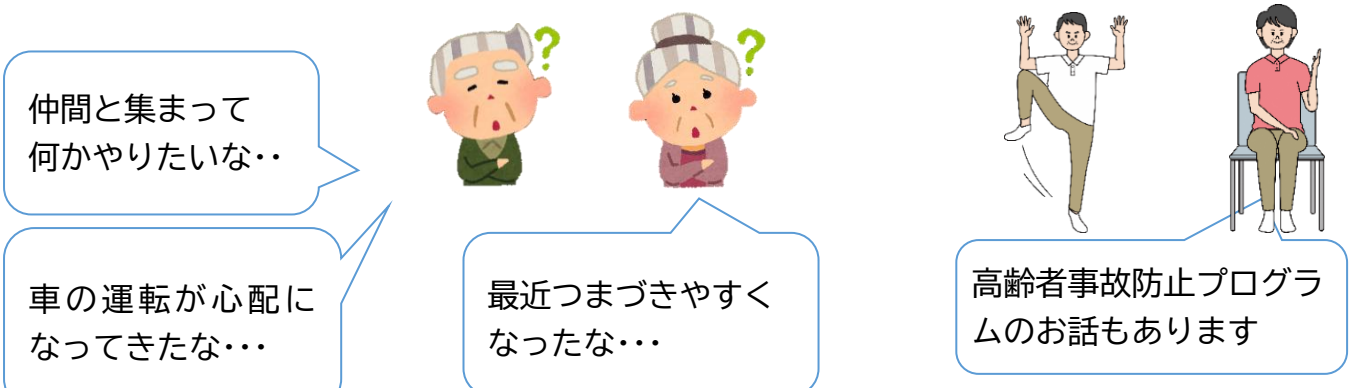
幼稚園との交流

体力測定

講演会

老化は、頭を使わず体を動かさない生活をしていると、一気に進みます。特に、運動神経を使わなければ、動きが悪くなるだけではなく、認知機能も低下します。コオーディネーショントレーニングは、脳、心、体に刺激を与えて、高齢期でも伸びる心と体の働きを高めます。

身のこなしがスムーズになれば、運転時の誤操作などの交通事故や、転倒事故なども回避できる可能性が期待できますので、らく楽健康体操で体を動かしてみませんか？



そんなあなた！！
小野先生のお話を聞いてみませんか？

お申し込み･お問合せ　白河市高齢福祉課 高齢者支援係 ☎ 28-5519