



コ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

いつまでも若々しく！ 地域の健康づくりの輪を、 白河市らく楽健康体操で広げよう！

日にち ▶▶ 令和8年8月18日(火)

時間 ▶▶ 13時30分～15時00分(受付:13時～)

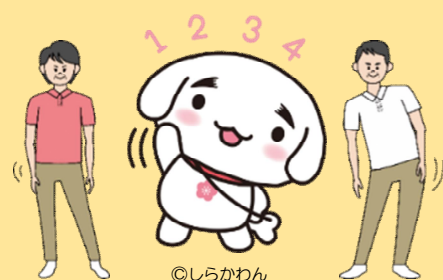
会場 ▶▶ 白河市役所 5階正庁

定員 ▶▶ 80名(先着順)

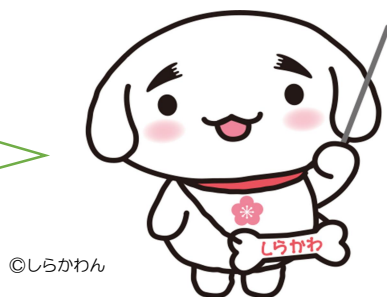
内容 ▶▶ 講演会・くの字体操・Sの字体操・ボールを使った体操などの体験

持参物 ▶▶ 動きやすい服装、飲み物をお持ちください。

申込み期限 ▶▶ 令和8年8月14日(金)まで



申し込みは
お電話、又は右の二
次元コードからお
申込みください。



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

○らく楽健康体操とは、国立大学法人徳島大学の荒木秀夫名誉教授が考案したコ・オーディネーショントレーニングをもとに、高齢者向けにアレンジした体操です。

○コ・オーディネーショントレーニングとは、脳と身体に刺激を与え、高齢期でも心身の働きを高める運動です。

○効果：つまずきによる転倒や、車の運転時の操作ミスなどを防ぐ力が身につきます。

仲間と集まって
何かやりたいな…



車の運転が心配にな
ってきたな…

最近つまずきやす
くなったな…



座ってできる体操もあるから、
気楽に参加できますよ。

そんなあなた！！
小野先生と一緒に、らく楽健康体操をやってみませんか。

～らく楽健康体操では、こんなこともやっています～

らく楽健康体操の様子



幼稚園との交流



体力測定



講演会



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