

変化の対策をすれば
大丈夫！

体

Body

- 歩く速度の低下
- よく、つまづく
- 疲れやすい

脳

Brain

- 物忘れ
- イライラする
- 眠れない

心

Mind

- 意欲低下
- 不安感
- 孤独感



5歳若返る！ 簡単エクササイズ



講師

吉村太朗 (フィットネストレーナー・介護福祉士)

頑張らないで、若々しく、アクティブに生きよう！

函館市・北斗市を中心に、人生100年時代を豊かに生きるための
フィットネスとシニア見守りサービスを提供。

亀田交流プラザで定期開催している「頑張らない優しい体操教室」では
体の内側と脳に働きかける独自の簡単エクササイズで、体・脳・心の
若返りをサポートしています。

「今が一番若い」「やるなら今がベスト」をモットーに、皆様の健康で
アクティブな毎日を応援しています。



日時

令和7年5月30日(金)
14:00~15:00

場所

亀田交流プラザ
1階講堂

講座の内容

頑張らないで、、、

- ・膝痛予防
- ・転倒予防
- ・冷え性の改善
- ・尿漏れ予防
- ・脳の活性化
- ・運動不足解消
- ・強い骨作り
- ・呼吸の質をあげる

対象 函館市在住 60歳以上で
高齢者コーナーに登録のある方

定員 60名 (申込順です)

参加費 無料

持ち物 運動靴、タオル、水分補給用の飲み物

受付申込 2階 高齢者コーナー受付
令和7年5月2日(金)受付開始

お問い合わせ：高齢者コーナー直通電話



0138-86-6827