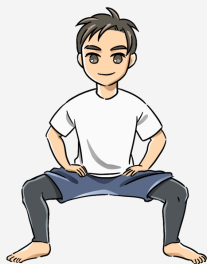


**腰割** (こしわり)



**四股** (しこ)



# 体と脳が若返る！ 『頑張らない体操』

講師

吉村太朗 (フィットネストレーナー・介護福祉士)

## 豊かな人生100年のための運動

寝たきりゼロの街づくりと人生100年を豊かに生きるためのパーソナルトレーニング、体操教室、介護予防講座の講師として活動。

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」では合理的な体の使い方や簡単エクササイズで、体・脳・心の若返りをサポート。

「今が一番若い」

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8年1月30日(金)  
10:30～11:30

場所

亀田交流プラザ  
1階講堂

講座の内容

- ・膝痛予防
- ・冷え性の改善
- ・脳の活性化
- ・強い骨作り
- ・姿勢改善
- ・転倒予防
- ・足腰の強化
- ・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

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

お申し込み期間

令和8年1月5日(月)～1月11日(日)まで  
※応募多数の場合は抽選いたします

お問い合わせ：高齢者コーナー直通電話

☎ 0138-86-6827