

フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう

にこにこ体操

参加費
無料



にこにこ体操の効果

柔軟性の向上…筋肉や関節がほぐれ、柔軟性が増す
血行促進………血流が良くなり、全身の健康をサポート
ストレス解消…リラックス効果が得られ、心も健康に

- | | | | |
|-----|-----------------------------|----------|---|
| ★日時 | 毎月第1・3金曜日
9時~9時50分 | ★令和7年度日程 | 4月4日・18日 / 5月2日・16日
6月6日・20日 / 7月4日・18日
8月8日・22日 / 9月5日・19日
10月3日・17日 / 11月7日・21日
12月5日・19日
令和8年1月9日・23日
2月6日・20日 / 3月13日・27日 |
| ★会場 | 勝浦町住民福祉センター
2階多目的室 | | |
| ★対象 | 勝浦町在住65歳以上の方
途中からの参加もOK! | | |
| ★講師 | 田村 英輝 先生
井出 弥生子 先生 | | |



~参加者の声~

- Aさん：上がらなかった腕が上がるようになり肩こりがとても楽になった
Nさん：ひざ上の筋肉がついて階段の上り下りが楽になった

申し込み・お問合せ

NPO法人K-Friends事務局（勝浦町民体育館内）

電話 0885-42-3671 開館時間 9~17時 ※第4火曜日休館

お名前

生年月日

年 月 日

にこにこ体操
申込書

電話番号