

令和 8 年 7 月 1 日
記者発表・配布資料
海津市総務課秘書広報室

報道各社 御中

フレイル予防教室および女性の健康づくり教室について

市民の健康の維持及び増進を図ることを目的に、本市と包括連携協定を締結しているフィットイージー株式会社への運営委託により、下記の教室を開催しますので、お知らせします。

記

1. フレイル予防教室「フィットネスクラブで楽しくフレイル予防！」…高齢介護課

日時： 7月15日（水） 午後1時30分～3時

場所： F I T－E A S Y（フィットイージー） 海津店
（海津市海津町馬目347番地1）

対象者： 市内在住65歳以上の人 15人

内容： 熱中症予防や冷房による冷え（手先・足先や内臓の冷え）対策の運動と、暑い日でも室内で身体をしっかりと動かせる体操を行います。また、フィットイージーのジムエリアにて運動機器の体験も行います。

2. 女性の健康づくり教室「わたし整うゆるりヨガ」…健康課

日時： 7月19日（日） 午後1時30分～3時

場所： 働く女性の家 軽運動室
（海津市南濃町吉田492番地）

対象者： 市内在住20～50歳代の女性 20人

内容： ヨガの深い呼吸と心地よい動きによりこころとからだをほっとゆるめ、“自分をいたわる時間”を一緒につくります。

	担当課	担当者	電話番号
問い合わせ	高齢介護課	近藤 理恵子	0584-53-1145
	健康課	原田 憲	0584-53-1317