

65歳以上の皆さんへ

コーちゃん健康マイレージ
2ポイント事業



足の筋力↑教室

～いつまでも自分の足で歩き続けるための体づくり～

足の力が弱くなると、
バランスをくずしやす
く、転倒のリスクが高
まります。
日々の運動で足腰を
しっかり鍛えましょう



こんな方におすすめ

- ☐ 最近、つまづくことが
増えた
- ☐ 階段や立ち上がりが
少し不安
- ☐ 足腰の力をつけたい
- ☐ いつまでも元気に歩
きたい

日時	令和8年10月7日(水) 10:00～11:30	令和8年10月30日(金) 10:00～11:30
場所	健康福祉センター3階 研修室 (湖西市古見1044)	老人福祉センター 作業室 (湖西市新居町浜名643-1)
定員	各会場20名	
対象	65歳以上の湖西市民(原則介護保険を利用していない方)	
講師	理学療法士 中村 泰士先生	
持ち物	飲み物・タオル【老人福祉センター:上履き(スリッパ不可)】	
申込期間・方法	9月15日(火)13時～10月2日(金)17時00分までに 二次元コードより申込または健康福祉センター 高齢者福祉課へ直接申込(先着順) ※電話による申込は不可	
その他	・各会場、同じ内容を実施します。どちらかの会場を選択してお申込みください。 ・開始2時間前に台風接近による大雨・暴風警報及び避難指示が発令されている 場合は、中止します。	



《問い合わせ先》 高齢者福祉課 Tel053-576-4916