



やってみよう^{こんき}金亀体操講座2026

彦根市では、平成 23 年に「コツコツ続ける金亀(根気)体操」というご当地体操をつくりました。筋力運動や、有酸素運動を取り入れた体操で、椅子に座ってできる30分程度の体操です。

現在市内に約100の金亀体操自主グループがあり、活動されています。

体を動かす機会が少ない方、体操の基本を学びたい方、体力づくりに興味のある方、みなさんと一緒に金亀体操をしてみませんか？

対 象	原則 65 歳以上の方(定員約 20 名)
日 程	全 5 回講座(13:30から15:30)
1回目 10月7日(水)	はじめまして♪ / 運動の効果・自己管理について 効果的な金亀体操とは？ 認知症を知ろう / 高齢期の栄養について 体操のポイントを伝えてみよう / 体力測定の紹介 お口の健康 / 金亀体操+(ぷらす)紹介
2回目 10月13日(火)	
3回目 10月23日(金)	
4回目 10月29日(木)	
5回目 11月5日(木)	
費 用	無料
場 所	福祉センター別館2階
申込期間	令和8年 9 月 1 日(火)から9月10日(木)
申込方法	電話または FAX で、①「やってみよう金亀体操講座」希望、②氏名、③電話番号、④住所、⑤自主グループに参加されている方は、グループ名をお伝えください。
備 考	・全日程の出席を原則とします。 ・2023年までに「介護予防運動指導員養成講座」を受講された方で、もう一度学んでみたいと思われる方は、一度ご相談ください。

【申し込み先】彦根市高齢福祉推進課

彦根市平田町 670 番地 福祉センター1 階

TEL : 0749-23-9660

FAX : 0749-30-9231

メール : kourei@ma.city.hikone.shiga.jp

