

おうちではじめる運動習慣 ～NCGG-HEPOP®～

専門職が教える!

運動のコツを
わかりやすく
お伝えします!

自宅で実践!

講義では
おうちで続ける
ヒントも!

教室で学ぶ

自宅で続ける

学んだ運動を
毎日の習慣にして、元気な毎日へ!



日程

11月6日(金)～ (全8回)



対象

大府市内在住の65歳以上の方
15人(先着順)



時間

金曜日 13:30～14:30

初回と最終回は13:30-15:00です



費用

2,000円(全8回分)



場所 coconowa obu 1階

ここのわおおぶ

大府市健康づくり身体活動支援センター



持ち物

動きやすい服装・室内靴、飲み物

主催

健康未来推進課

coconowa obu
ここのわおおぶ

講座内容

国立長寿医療研究センター

『リハビリ専門職による健康づくり講座』



- 体力チェック
- 運動 NCGG-HEPOP® ※
- 健康づくりに関する講義 を実施します！

※国立長寿医療研究センター等が開発した運動プログラム。専門職が自宅で続けやすい運動を楽しく丁寧にお伝えし、運動習慣づくりをサポートします♪

全8回の日程

回	講座内容	日程
第1回	健康チェックで健康寿命を延ばそう	11月 6日 ※90分
第2回	無理なく続けるからだづくり	11月 13日
第3回	栄養満点で筋力アップ	11月 20日
第4回	姿勢改善で転倒予防	11月 27日
第5回	活動量アップで健康寿命	12月 4日
第6回	お口の健康でフレイル予防	12月 11日
第7回	楽しく鍛える脳とからだ	12月 18日
第8回	健康づくりの成果で健康寿命を延ばそう	12月 25日 ※90分

※第1回と8回は体力チェックのため13:30-15:00の90分間です。
13:30までに会場にお越しください♪

申込み方法 2026年 9月2日（水）9:00～

（1）または（2）のいずれかでお申込みください。

（1）予約フォーム

右の二次元コードから
お申込みください



おすすめ！

（2）電話

健康未来推進課へお電話ください

☎ 0562-85-3232

受付時間：平日 9:00-17:00、水曜のみ19:30まで

11/4以降は
電話番号が
変わります！

アクセス

大府市東新町3-1-11 1階

