おうちではじめる運動習慣
～NCGG-HEPOP®～



学んだ運動を
毎日の習慣にして、元気な毎日へ！

日程　1月８日（金）～　（全8回）

時間　金曜日 13:30～14：30
初回と最終回は13:30-15:00です

場所　coconowa obu（ここのわおおぶ）　１階
大府市健康づくり身体活動支援センター

対象　大府市内在住の65歳以上の方
15人（先着順）

費用　2,000円（全8回分）

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	1月　8日	※90分
第2回	無理なく続けるからだづくり	1月 15日	
第3回	栄養満点で筋力アップ	1月 22日	
第4回	姿勢改善で転倒予防	1月 29日	
第5回	活動量アップで健康寿命	2月　5日	
第6回	おロの健康でフレイル予防	2月 12日	
第7回	楽しく鍛える脳とからだ	2月 19日	
第8回	健康づくりの成果で健康寿命を延ばそう	2月 26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12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

☎ 0562-57-2725

受付時間：平日 9：00-17：00、水曜のみ19：30まで

アクセス

大府市東新町3-1-11　1階

