

いつまでも体も心も元気で暮らしたいあなたへ！

令和８年度

健康元気クラブ

対象

中村区在住の６５歳以上で、４日間とおして参加できる方
（Ｒ５～Ｒ７年度に健康元気クラブを受講している方は除く）
※日程の詳細は裏面をご覧ください

内容

- [音楽療法と医師講話、保健師講話]
  音楽を楽しみながら、頭もいきいき！フレイル予防の話もあります
- [レクリエーション、栄養講話]
  みんなで笑って楽しく交流！栄養のお話と試食もあります
- [笑いヨガ、歯科講話]
  たくさん笑って、お口も元気に！ 健口（けんこう）のポイントを学びます
- [体操、社会資源紹介]
  自宅でできる体操を体験！ 中村区の地域情報も紹介します

会場

中村保健センター　３階
（中村区役所等複合庁舎）中村区松原町1丁目23番地の1

持ち物

筆記用具、水分補給できるもの、健康手帳（お持ちの方）
※動きやすい服装でお越しください

日時・申込

裏面をご覧ください



【お願い】

・教室受付時間2時間前において暴風警報または暴風雪警報が名古屋市に発令されている時は中止いたします

・キャンセルされる場合は裏面の申込先までご連絡ください

健康元気クラブ 開催日程

※前期・中期・後期の３日程（各４日間）　※各日程の内容は同じです　※年度内１日程のみ参加可

前期

終了しました。

~~令和8年5月28日（木）・6月2日（火）・6月9日（火）・6月15日（月）~~

~~予約開始日：令和８年4月14日（火）９：００～　先着順~~

中期

受付締め切りました。

~~令和8年11月12日（木）・11月17日（火）・11月24日（火）・12月 1日（火）~~

~~予約開始日：令和８年10月1日（木）９：００～　先着順~~

後期

令和9年1月21日（木）・2月2日（火）・
2月9日（火）・2月15日（月）

予約開始日：令和８年12月3日（木）９：００～　先着順

開催時間：１３：３０～１５：１５
（受付時間：１３：１５～１５：３０）

フレポ＆見守り
ポイント対象！

- 「フレポ＆見守りアプリ」の利用登録が必要です
- 付与数は３０ポイントです（１日１回まで）
- 「フレポ＆見守りアプリ」についてはアプリ事務局（TEL:０３－６８３６－２７５０）までお問合せください

お申込み・お問合せ

お申込みは
電話にて！

中村保健センター　健康づくり担当

０５２－４３３－３０９２

受付時間：月～金（祝日除く）８：４５～１７：３０

FAX 052-483-1131　名古屋市公式LINE アカウントID：@nagoyacity