

使ってためよう筋力貯筋

「いきいき貯筋クラブ 後期」を開催

11月から、健康運動指導士による『いきいき貯筋クラブ』の後半がスタートします。この教室では、転倒予防に必要な、筋力・バランス能力・柔軟性等の体力維持の向上をはかります。

最寄の公民館で健康づくりができるチャンスです。みんなで楽しく運動し、コツコツ「貯筋」し、健康的な生活を送りましょう。



- 対象 おおむね 65 歳以上の方
- 日程 下表参照 ※ 後期の地区に全戸配布もします。
- 時間 9 時 30 分～ 11 時 30 分
- 内容 体力測定・健康体操・コミュニケーションゲーム
- 指導者 運動指導士・シニア健康サポーター・市保健師
- 持物等 水分補給ができるもの・体操ができる服装
室内用運動靴

■問い合わせ
保健課介護支援担当(保健福祉センター内) ☎ 23-4310
※ 申し込みの必要はありませんので直接会場へおこしください。

平成 26 年度 いきいき貯筋クラブ(後期)開催日

	第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回	第 6 回	第 7 回
旭 町 (月曜日)	12 月 8 日	12 月 22 日	1 月 5 日	1 月 26 日	2 月 9 日	2 月 23 日	3 月 9 日
神 山 町 (金曜日)	11 月 14 日	11 月 28 日	12 月 12 日	12 月 19 日	1 月 9 日	1 月 23 日	2 月 13 日
大 草 町 (火曜日)	1 月 6 日	1 月 20 日	2 月 3 日	2 月 17 日	2 月 24 日	3 月 3 日	3 月 17 日
龍 岡 町 (木曜日)	12 月 11 日	12 月 25 日	1 月 8 日	1 月 22 日	2 月 12 日	2 月 26 日	3 月 12 日
穂 坂 町 (火曜日)	1 月 13 日	1 月 27 日	2 月 10 日	2 月 24 日	3 月 3 日	3 月 10 日	3 月 24 日
清 哲 町 (木曜日)	12 月 4 日	12 月 18 日	1 月 8 日	1 月 22 日	2 月 5 日	2 月 19 日	3 月 5 日

※ □ の日は、「いきいき健□教室」として、□ の健康について勉強します。

※ 荒天時(雪等)の場合は中止します。

市愛育会設立 20 周年 子育て支援講演会

市愛育会では、設立 20 周年を記念して「健やかな母親から健やかな子が生まれる、良い環境がその子をつくる」をテーマに『子育て支援講演会』を開催します。

個性を伸ばす子育て・自立できる子育てとは、また関わる人たちの役割とは、共に考える機会にしたいと思っておりますので、多くの方のご参加をお待ちしております。

※ 託児も行いますので、ご希望の方は事前に保健課にご予約ください。

■日時

12 月 7 日(日)

13 時 30 分開演(受付 13 時)

■会場

東京エレクトロン 蕪崎文化ホール(小ホール)

■講師

大正大学人間学部臨床心理学科教授 玉井 邦夫 先生

■参加費

無料

■申し込み・問い合わせ

保健課保健指導担当
(保健福祉センター内)

☎ 23-4310