

小松島市 アンチ・エイジング運動講座2008 〈皆さん、アンチエイジングできていますか?〉

皆さん、体を動かすのにとっても良い季節となりました。

【参加費】

楽しくエクササイズ（体操や運動のこと）しませんか？

自律神経を鍛え、筋力をつけ、メタボリックシンドロームを予防・改善し、アンチエイジング効果をあげましょう！

《アンチ・エイジング?》

アンチ・エイジングとは、年齢とともに訪れる心身の衰えを予防し、健康で美しく人生を過ごそうというものです。つまり、『反老化』のことです。

【受講資格】市内に在住し、軽度の運動が可能な健康状態の方ならどなたでも、参加できます。



(単位：円)	65歳未満	65歳以上
国保加入者	1,000	1,500
国保加入者以外	2,000	2,500

※年齢は、平成20年4月1日時点です。

【日程】〈前期15回コース〉

- ① 6月17日(火)
- ② 6月21日(土)
- ③ 7月3日(木)
- ④ 7月10日(木)
- ⑤ 7月15日(火)
- ⑥ 8月2日(土)
- ⑦ 8月19日(火)
- ⑧ 8月28日(木)
- ⑨ 9月6日(土)
- ⑩ 9月10日(水)
- ⑪ 9月16日(火)
- ⑫ 10月4日(土)
- ⑬ 10月8日(水)
- ⑭ 10月18日(土)
- ⑮ 10月21日(火)

【時間】各日とも午前10時15分から1時間30分程度

*ただし、日時は多少変更になる場合があります。

【応募方法】電話もしくは、市役所国保窓口にて受付（6月9日(月)午前9時から受付開始）

※定員に達し次第、受付終了とさせていただきます。

【募集人数】60名程度（応募先着順とさせていただきます。）

【募集先およびご不明な点は、市健康増進課国保係（市役所1階⑤番窓口 ☎32・2113 内線145）まで。

【講師】武市 美津子 他専門スポーツインストラクター

【場所】小松島市保健センター・ミリカホール2F多目的室（小松島町字新港）

地域包括支援センターから 介護予防健康教室の開催のお知らせ

「いつまでも元気に暮らすために」
65才以上の市民の方ならどなたでも参加できます。

小松島市社会福祉協議会地域包括支援センターでは、左記の日程で介護予防健康教室を開催します。

【テーマ】「ちよつと一工夫 日常生活の中に運動を取り入れる方法」

【講師】小松島病院リハビリテーション部
作業療法士 角野 國雄 先生

最近、運動不足を感じている方、体重が気になる方など、日々の日常生活に運動を取り入れる工夫を行うことで、生活習慣病の予防はもちろん、腰痛・関節痛などの予防につながることもあります。

いきいきとした生活を送るためにも、この機会に日常生活の中に運動を取り入れる方法を学び、実践しましょう。

【日時】6月13日(金) 午後1時30分から3時まで
(受付・午後1時から)

【場所】市総合福祉センター

【受講料】無料

【対象者】市内在住の65才以上の方

【準備物】筆記用具・タオル・水分補給のための飲料等は、各自ご持参ください。

※申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。

お問い合わせは、小松島市社会福祉協議会地域包括支援センター（市総合福祉センター内 ☎33・4040）まで。