

小松島市アンチエイジング運動講座2017

「動くこと、運動習慣を楽しんで老化を予防、
 明るく思いやりの持てる体力づくりを目指そう」

筋肉を落とさないこと、正しい若々しい姿勢にはみんな憧れます。インナーマッスル（深層筋）、特にお腹の出っ張りもおさえる大腰筋（足と腰をつなぐ筋肉）をしつかりさせる運動や、関節痛予防のための運動により、筋肉や自律神経を回復させ、楽しく運動習慣を身につけましょう。

「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すというもの。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。

【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）

【参加費】

国保加入者 1,500円
 国保加入者以外 2,500円

【日程】

「前期15回コース」

①	6月20日	(月)
②	7月2日	(土)
③	7月8日	(金)
④	7月19日	(火)
⑤	7月30日	(土)
⑥	8月10日	(水)
⑦	8月22日	(月)
⑧	9月3日	(土)
⑨	9月9日	(金)
⑩	9月17日	(土)
⑪	9月21日	(水)
⑫	10月1日	(土)
⑬	10月14日	(金)
⑭	10月18日	(火)
⑮	10月24日	(月)

【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7日（火）午前9時から受け付け開始）

※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

応募者先着順とさせていただきます。

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



徳島ファミリー・サポート・センター出張説明登録会

ファミリー・サポート・センターとは、子育ての応援を頼みたい人と応援したい人が会員登録し、地域の中で育児の相互援助（有料）を行う組織です。

下記会員を募集しています。詳しくは <http://www.fami-sapo.jp> をご覧ください。

●登録条件（登録無料）

【依頼会員】0歳から小学6年生までの子どもの子育ての応援を受けたい人

【提供会員】育児を応援できる人。

（資格、経験、性別は問いませんが、3時間程度の講習を受けていただきます。）

【両方会員】依頼・提供の両方を兼ねてできる人

●出張説明登録会

このたび市役所一階玄関口にて出張説明登録会を開催します。多くの方の登録をお待ちしております。

★平成23年度開催日程★

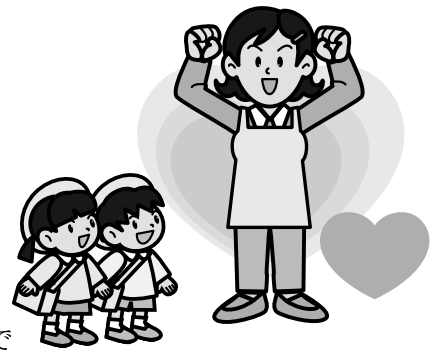
第1回目 6月10日（金）午後1時から午後4時まで

第2回目 9月9日（金）午後1時から午後4時まで

第3回目 12月9日（金）午後1時から午後4時まで

第4回目 平成24年3月9日（金）午後1時から午後4時まで

※登録無料。顔写真（あれば3×3cmを2枚）と認印をご持参ください。



お問い合わせは、徳島ファミリー・サポート・センター（☎088・611・1551）
 または市児童福祉課（☎32・2114）まで。