



今日も元気に、1・2・3 「いさい里山健康教室」

元気貯筋教室+α



身体を動かしやすい季節となりましたが、今一度自分の身体を再チェックしてみませんか？
現在琴浦町で活躍中のコンディショニングコーディネーター谷川哲也さんや、町保健師の皆さんの力を借り、まちの保健室 元気貯筋教室+α を開催します。

5年・10年後と、元気はつつとした生活を送る為に、自分に合った貯筋運動をしましょう!!

* α 期間 6月18日(木)～7月9日(木) <毎週木曜日>

(α期間期間終了後も、通常通り「元気貯筋教室」を継続します。)

* 時間 午前 9 時 30 分 ～ 11 時 00 分
* 会場 旧以西小学校体育館
* 日程

18日	健康チェック(骨密度・血管年齢・尿検査等)・谷川さん 運動指導
25日	体力チェック(握力・片足起立・片足立ち) 保健師講話(免疫力について) ・谷川さん 運動指導
2日	歯科衛生士講話(歯と口の健康法) ・谷川さん 運動指導
9日	健康・体力チェックふり返り ・谷川さん 運動指導

- * 持物 ・ 屋内専用運動シューズ・飲物・タオル
- * 費用 ・ 参加料 無 料
・ スポーツ保険に加入希望の方は、受付します。(往復時のケガ等も対象)
<64才以下 1,850円・65才以上 1,200円>
- * 参加 ・ 直接会場にお越しください
・ コロナウイルス感染対策として、マスク着用をお願いします。
・ 通院しておられる方は、医師に相談しご参加ください。
・ 事業時のケガ等の対応につきましては、応急処置のみの対応とします。

*問合せ先 以西地区集落支援員 小塩 ☎ 070-4341-9238



主催 以西地区振興協議会
共催 すこやか健康課
以西地区公民館