

あなたが主役・松前町健康づくりプラン

昨年参加された皆さんから好評を得ました「松前町健康づくりプラン」を今年度も引き続き実施します。

松前町では「健康的な65歳」から新たに「活動的な85歳」という目標を掲げ、「病気を持ちながらも、なお活動的で生きがい・満ちた自己実現ができる」そんな高齢者像を描いています。そのためには、一人ひとりの健康状態・機能レベルに応じて、生活習慣病予防と介護予防を一体的に推進していく必要があります。

健康はだれもが考える永遠の目標。元気でなければ楽しい生活や楽しみを行うことができません。まずは、健康づくり・疾病予防(第一次予防)の各プランへ参加して基礎知識を身につけてみませんか。

参加個人負担金

18年度健康づくりプランの参加は個人負担金が必要です。(スポーツ損害保険料込み)
(一括納入となります。期間途中で参加を中止しても返金はありません。)

☆ 軽体操プラン(週1回)

1クール3か月 1回200円
毎週 火曜日

☆ パワーリハビリ(週2回)

1クール3か月 1回200円
毎週 火・金曜日

☆ すこやか体操教室プラン(週1回)

1クール3か月 1回200円
毎週 水曜日

☆ 水中運動プラン(週1回)

1クール3か月 1回300円
毎週 月曜日コース・水曜日コース
(開催日が祝・祭日の場合は休みとなります)

愛媛大学教育学部保健体育科 浅井英典 助教授が強力バックアップ

健康づくりプラン説明会

日時	5月17日(水) 13時30分から(約60分程度)
場所	松前総合文化センター 広域学習ホール
講師	愛媛大学教育学部保健体育科 浅井英典 助教授
内容	松前町の健康づくりについて
紹介	各プランについて紹介をします。(ビデオ等による紹介)

※ 次ページの各プランに参加希望の方は、この健康づくりプラン説明会に参加してください。
希望のプランを変更する場合や医師の診断書(意見書)をお願いする場合があります。

軽体操プラン

生活習慣病予防のために

- ・ストレッチ体操
- ・バランスボール
- ・初級エアロビクス
- ・中級エアロビクス

パワーリハビリプラン

身体状況の改善のために

- ・器機トレーニング
- ・バランス体操・簡単ストレッチ



すこやか体操教室プラン

介護予防のために(転倒骨折予防教室)

- ・軽体操
- ・簡単ストレッチ
- ・バランス体操

水中運動プラン

生活習慣病予防のために

- ・水中アクアビクス
- ・水中ウォーク

