

介護予防を楽しく、効果的に

アクティブ松前

「アクティブ松前」とは、皆さんの介護予防を、運動や栄養の面から楽しく効果的に支援していく5つの教室です。ただ「長寿」をめざすのではなく、いつまでも自分らしくイキキと生活が送れるように、一緒に取り組んでみませんか？

リズム体操るんるんプラン

運動強度 **中**

定員 **60**人

音楽に合わせたリズム体操を中心としたプラン。有酸素運動を楽しみます。

※40歳以上

からだ楽々ストレッチプラン

運動強度 **弱~中**

定員 **20**人

姿勢の改善や機能改善運動を目的に、ストレッチを中心としたプラン

※65歳以上

パワリハらくらくプラン

運動強度 **弱**

定員 **12**人

マシンを使った筋力トレーニングや、ボールなどを使ったトレーニングを組み合わせたプラン

※65歳以上

パワーアップのびのびプラン

運動強度 **中**

定員 **30**人

ウォーキングを中心に筋力トレーニングなどを組み合わせたプラン

※65歳以上

パクパククッキング & 口腔ケアプラン

栄養に関する講義や調理実習を行うプラン

※65歳以上
※他のいずれかの運動プラン参加者が対象

定員 **30**人

各プラン共通事項

対象 町内在住の65歳以上の人

(昭和21年3月31日以前生まれ)

※リズム体操るんるんプランは

40歳以上の人

参加費 1回100円〜200円

※損害保険料と食材費などの実費

相当額は別途必要です。

●原則、1年間同じプランで取り

組みます。

●前期3か月、後期3か月、合わせて6か月のプランです。

●プラン参加者全員を対象に、楽しいイベントを開催します。

説明会

まずは説明会にお越しく下さい。各プランの内容や全体の流れを説明します。

日時 4月23日(金)

14時〜15時30分

場所 松前総合文化センター

2階 ふれあい展示室

内容

① プラン内容、全体の流れの説明

② 講演(講師 愛媛大学教育学部

保健体育科 浅井英典 教授)

③ 体力測定などの案内

準備物 筆記用具

注意

各プランへの申し込みは、希望と後日実施する体力測定の結果を踏まえて受け付けます。希望者多数の場合は、新規の人を優先します。申込書は説明会でお渡しします。

☎ NPO法人ヘルスプロモーション・

ネットワーク(実施団体)

☎ 9333-5524

地域包括支援センター

☎ 9855-4205

アクティブ松前の流れ

4月	全体説明会
5月	体力測定①、プラン決定、通知
6月~8月	前期プラン開始
10月~12月	後期プラン開始
12月	体力測定②
平成23年3月	報告会