



健康的にダイエットしたい/

ボディリメイク教室

健康的にダイエットをする教室を実施します。教室では、講師による指導のもと、様々な種類の運動を体験できます。また、栄養士や保健師による栄養講座や健康講座も受けられます。ぜひ自分に合ったダイエット方法を一緒に見つけて、楽しく体をリメイクしましょう。

- ▶日時 ①9月5日(金)、②19日(金)、③10月3日(金)、④16日(木)、⑤11月7日(金)、⑥11月21日(金) 評価日12月19日(金) 14時～15時
- ▶場所 福祉センター2階集会室
- ▶内容 ①②初心者向けピラティス
③④肩こり・姿勢改善トレーニング
⑤⑥初心者向けボクササイズ
評価日：振り返り
- ▶定員 30人(先着順)



- ▶対象者 40～74歳の松前町国民健康保険加入者で、令和6、7年度特定健診の結果が次のいずれかに該当する人
 - ①BMI 25以上
 - ※ BMI(体格指数) = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
 - ②腹囲 男性は85cm以上、女性は90cm以上
- ▶費用 無料
- ▶申込期限 9月3日(水)
- ▶申し込み方法 電話か右のQRコードから申し込む
- ▶申込先・問い合わせ 健康課健康増進係 ☎985-4118



健康的な食事がしたい/

松前町保健栄養推進協議会 会員募集

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに健康づくり推進活動を行うボランティア団体です。主な活動は月1回行う健康食の料理講習会です。

現在は40歳代～90歳代の会員120人が、5人～23人の異なる規模の10グループで地域の公民館等で活動しています。

私達と一緒に日々の暮らしの中でできる小さな健康づくり習慣を探してみませんか。

- ▶日時・場所 右の表のとおり
- ▶対象者 町内在住の人
- ▶申込先 代表 船山 ☎984-3677
- ▶問い合わせ 健康課健康増進係 ☎985-4118



支部	グループ名(活動場所)	毎月の日時
松前	火曜グループ(福祉センター)	第3火曜日(9時30分～12時30分)
	水曜グループ(福祉センター)	第2水曜日(9時30分～12時30分)
	木曜グループ(福祉センター)	第2木曜日(9時30分～12時30分)
	北黒田グループ(北黒田公民館)	いずれかの土・日曜日(9時30分～12時30分)
	本村グループ(本村公民館)	第1木曜日(9時30分～12時30分)
	筒井グループ(筒井公民館)	第2水曜日(9時30分～12時30分)
	ひだまりグループ(南黒田公民館)	第2月曜日(9時30分～12時)
岡田	北公グループ(北公民館)	第2水曜日(9時30分～12時30分)
北伊予	第2グループ(東公民館)	第3火曜日(9時～12時)
	東古泉グループ(東古泉公民館)	第2火曜日(9時30分～12時30分)



健康づくりを始めましょう

いつまでも健康でいるために、無理なく楽しく健康づくりをしませんか。現在、町では次の事業を行う予定です。運動不足を解消したい人や、メタボが気になる人など、この機会に生活習慣を見直してみませんか。

みんなで楽しく運動したい/

ニュースポーツ体験会

ニュースポーツとは、だれもが年齢を問わずできるスポーツで、勝ち負けよりも、「楽しみ」「気晴らし」「人との交流」「健康・体力づくり」に重点を置いた生涯スポーツです。

スポーツ推進委員と一緒に、運動が苦手な人も楽しめるニュースポーツに挑戦してみませんか。今年は11月に開催予定で、タスポニーとローンボウルズを体験できます。詳細や申込方法は10月号でお知らせします。

- ▶日程 11月(予定)
- ▶場所 松前公園体育館アリーナ
- ※小学生以下は保護者同伴
- ▶費用 無料
- ☎社会教育課スポーツ振興係 ☎985-4138



ローンボウルズ

重心が偏っているボールを転がして、目標球に近づけることを競うスポーツ。カーリングに似ています。



タスポニー

高さ約70cmのネットを挟んで、片手でスポンジボールを打ち合うスポーツ。テニスに似ています。

自宅でできる簡単なエクササイズを知りたい/

令和版!筋トレ講座

自宅で簡単に取り組める筋トレ、肩こり・腰痛体操、ストレッチです。9月26日の講座では、オリンピックの土佐礼子さんによる講演と体操もあります。

- ▶日時 9月5日、19日、26日、10月17日、11月7日、21日(いずれも(金)) 9時30分～11時30分
- ▶場所 文化センター2階ふれあい展示室
- ▶内容
 - 元気!やる気! MASA筋体操
 - 運動の効果をもとめるための栄養講話
- ▶定員 各30人(先着順)

一緒に楽しく運動しましょう!



オリンピックの土佐礼子さん

- ▶対象者 町内在住の65歳以上
- ▶費用 無料
- ▶申込期限 8月25日(日)
- ▶申込先・問い合わせ 福祉課地域包括支援センター係 ☎985-4205