

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。講師による指導のもと、さまざま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 ①10月15日② 26日③ ③11月13日④
④27日⑤ ⑤12月10日⑥ ⑥24日⑦ 14時～15時
評価日：令和9年1月28日⑧

▶場所 福祉センター2階 集会室

▶内容 ①②肩こり・姿勢改善トレーニング

③④初心者向けピラティス

⑤⑥初心者向けボクササイズ

※ 評価日（令和9年1月28日⑧）に全体の振り返りをします



- ▶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7年度か8年度の特定健診の結果が下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 10月8日⑨17時

▶申し込み方法

電話か右のQRコードから申し込む



☎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

「私たち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119人が、5人～24人の異なる規模の10グループで地域の公民館などで活動しています。

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



☎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)
	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)
	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 (本村集会所)	第1木曜日 (9時30分～12時30分)
岡田	筒井グループ (筒井公民館)	第2水曜日 (9時30分～12時30分)
	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。

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しょう。

運動・食生活のコラボレーションで認知症予防を/

脳活トレーニング講座

運動は生活習慣病予防や健康寿命を延ばすのに有効な健康法です。ラダーを利用して有酸素運動と脳の運動を組み合わせることで、脳の機能がより活性化します。

専門家からコグニサイズラダー（※）や認知症予防の食生活などを学びましょう。

▶日時 10月8日⑩、29日⑩、11月13日⑪、26日⑩、12月10日⑩、24日⑩ 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 認知症予防の運動と食生活の講話

（運動）コグニサイズラダー

（食生活）脳を活性化する生活と食べ方、記憶力と集中力を高める食事など



※ コグニサイズとは、運動と認知課題を同時に行う認知症予防プログラムです。

- ▶定員 各30人（先着順）
▶対象者 町内在住の65歳以上の人
▶費用 無料
▶申込期限 9月25日⑪
▶申し込み方法
電話か右のQRコードから申し込む



☎福祉課地域包括支援センター係
☎985-4205

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。

▶日時 10月14日、28日、11月4日、18日、12月2日、16日（いずれも⑫） 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

○筋トレ、肩こり・腰痛体操、ストレッチ

○運動の効果を高めるための栄養講話

▶定員 各30人（先着順）



- ▶対象者 町内在住の65歳以上の人
▶費用 無料
▶申込期限 10月2日⑬
▶申し込み方法
電話か右のQRコードから申し込む



☎福祉課地域包括支援センター係
☎985-4205