



65歳からの介護予防

「アクティブ松前」追加募集のご案内

松前町では、6月から介護予防支援プログラム「アクティブ松前」を開始し、現在、5つの運動教室と、栄養・口腔ケアに関する教室を開催しています。

この度、更に多くの方の健康面を支援するために、追加募集を行います。運動不足や体力の低下を感じたり、身体を動かしたいと思われている方は、ぜひご参加ください。

なお、参加を希望する方は、説明会に必ず参加してください。



■ ■ ■ アクティブ松前 追加募集説明会 ■ ■ ■

日 時	9月2日(火) 13時30分～15時
場 所	松前町総合福祉センター2階 集会室
対 象 者	松前町内に在住する65歳以上の方(昭和18年9月11日以前にお生まれの方)
内 容	1) 「アクティブ松前」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) 各運動プラン説明 4) 体力測定(9月10日(水)実施)のご案内
準 備 物	筆記用具
実施団体	NPO法人 ヘルスプロモーション・ネットワーク



【注意】

- ・ 説明会に関する申込みは必要ありません。
- ・ 現在、「アクティブ松前」に参加されている方は、この説明会への参加は不要です。
- ・ 体力測定に参加できないときは、申込みができないことがあります。あらかじめご了承ください。

☆「アクティブ松前」運動プランのご紹介☆

①パワリハらくらく プラン	マシンを使って足腰を強くする運動を行います。
②パワリハどきどき プラン	マシンなどを使い、足腰と持久力を強くする運動を行います。
③転倒予防うきうき プラン	呼吸や姿勢を意識して、動きやすい体作りを目指します。
④パワーアップのびのび プラン	足腰を強くしたり、正しいウォーキング方法を学びます。
⑤リズム体操るんるん プラン	軽～中程度の強さのリズム体操を行います。
※ぱくぱくクッキング&口腔ケアプラン (注意) ①～⑤に参加している方を対象とします。	栄養に関する講義や調理実習を行います。 お口のお手入れや歯磨きの方法を学習します。

◎「アクティブ松前」への参加費は原則無料です。(傷害保険は別途必要)

☆年間スケジュール☆

時 期	内 容
平成20年 9月	説明会、体力測定
10月～12月	各プランの実施
12月	体力測定
平成21年 1月	イベント
3月	報告会

問い合わせ

ヘルスプロモーション・ネットワーク
☎933-5524
役場介護保険課地域包括支援センター
☎985-4205

