



65歳からの介護予防

「アクティブ松前」のご案内

65歳以上の方を対象に、これまでの健康づくりプランを一新した介護予防を目的とする運動プランを開始します。

これまで3年間にわたり実施した「健康づくりプラン」ですが、内容をリニューアルして、ますます皆さんの介護予防を支援していけるようなプランをご提案します。

その名も、「**アクティブ松前**」!!

このプランを実施するにあたって、6つの運動教室と栄養に関する教室を新たに開催します。

住み慣れた地域において、できるだけ自立して、何歳になっても自分らしくいきいきと暮らし、活動的な生活をめざしていきましょう。

- 「ぜひ参加してみたい」、「参加してみようかなと迷っている」、あるいは、「どんなことをするのか興味がある」など、全ての方々を対象に説明会を開催します。この説明会では、各プランの内容や全体の流れ、申込みなどに関してご説明しますので、皆さんの参加をお待ちしています。

「アクティブ松前」説明会

日 時：4月25日（金）13時30分～15時

場 所：松前総合文化センター 広域学習ホール

対 象 者：松前町内に在住する65歳以上の方（昭和18年3月31日以前に生まれた方）

内 容：1) アクティブ松前のプラン内容、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) 体力測定のご案内

4) その他

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）

- 各プランへの申込みは、ご希望と、後日実施する体力測定の結果により、受付けをします。
- 体力測定会に参加できないときは、各プランの申込みができない場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 申込用紙は、説明会会場で当日お渡しします。