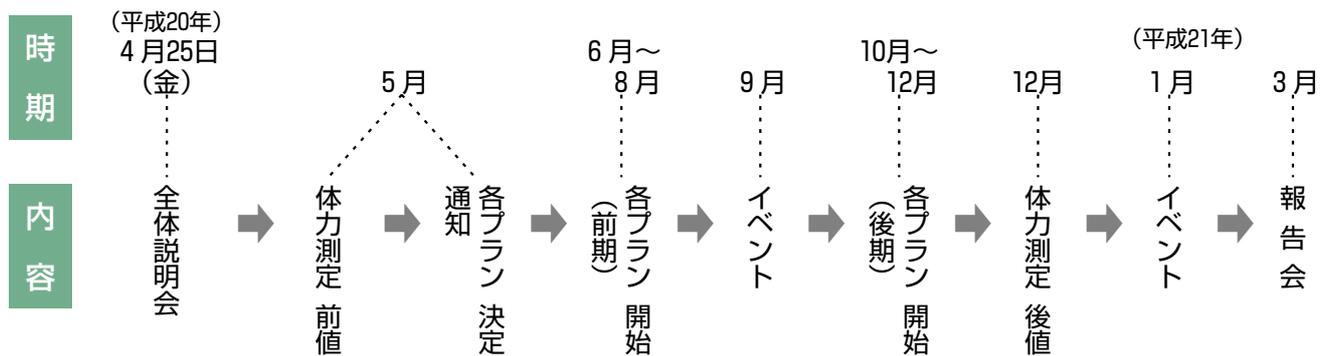




## ★ アクティブ松前 全体の流れ ★



- ※ 各プランは前期3か月、後期3か月、合わせて6か月間行います。
- ※ 前期では、体づくりを目標とし、後期では、前期の内容に加えて、動きづくりやレクリエーションの要素を取り入れます。
- ※ プラン参加者全員を対象とした、楽しいイベントを2回企画しています。
- ※ 参加費：原則無料（ただし損害保険料及び食材費などの実費相当額は個人負担）

## ★ 「アクティブ松前」各プラン紹介 ★

- ① 健康いきいき プラン** → 運動強度：極弱（定員 50名程度）
    - 健康に関する講義を中心としたプラン
  - ② パワリハらくらく プラン** → 運動強度：弱（定員 12名程度）
    - マシンを使った筋力トレーニング、ボールなどを使ったトレーニング、レクリエーション
  - ③ パワリハどきどき プラン** → 運動強度：弱～中（定員 12名程度）
    - マシンとステップ運動を組み合わせたプラン
  - ④ 転倒予防うきうき プラン** → 運動強度：弱～中（定員100名程度）
    - 転倒予防をメインとして、筋力トレーニングや効果的なウォーキング方法を中心としたプラン
  - ⑤ パワーアップのびのび プラン** → 運動強度：中（定員100名程度）
    - 筋力トレーニングや簡単な有酸素運動を交えたプラン
  - ⑥ リズム体操るんるん プラン** → 運動強度：中（定員100名程度）
    - 初級～中級のリズム体操を中心としたプラン
- ※ **ぱくぱくクッキング&口腔ケア プラン**（定員 30名程度）
- 栄養に関する講義や調理実習を行うプラン
- （注）①～⑥に参加している方を対象とします。

問い合わせ  
松前町地域包括支援センター  
☎985-4205

