



健康寿命をのばそう！

松前町健康づくりプラン参加者募集

健康寿命とは…平均寿命が生存期間という「生きている年月」だけを測定しているのに対して、「生活の質」にも目を向け、心身ともに健康に暮らせる期間を表した指標です

健康寿命をのばすためには、日々、健康管理を行い、「活動的な85歳」を目指して老化や病気に負けない体づくりを日頃から実践することが肝心です。そのためには、一人ひとりの健康状態・機能レベルに応じて、生活習慣病予防と介護予防を一体的に推進していく必要があります。

まずは、健康づくり・疾病予防（第一次予防）の各プランへ参加してみませんか。

※ 初めて「松前町健康づくりプラン」に参加される方が優先となります。

◆ 参加個人負担金（一括納入となります。期間途中で参加を中止しても返金はありません）

19年度健康づくりプランの参加は個人負担金が必要です。（スポーツ損害保険料込み）

☆ 軽体操プラン	後期3か月	2,400円	毎週	火曜日
☆ 水中運動プラン	後期3か月	3,300円	毎週	月曜日コース・水曜日コース
☆ すこやか体操教室プラン	後期3か月	2,400円	毎週	水曜日
☆ パワーリハビリ（週2回）	後期3か月	4,800円	毎週	火・金曜日

後期運動プランの申込期限は8月20日(月)です。

健康づくりプラン説明会（説明会の後の申込みはできません）

日時 9月18日（火）13時30分から（約60分程度）

場所 松前総合文化センター 広域学習ホール

講師 各運動プランの担当者が、各プランの紹介を行います。

応募者多数のプランは当日説明会会場で抽選を行います。

応募者数のくじを担当職員が順番に引いて当落を決定します。

※ 希望のプランを変更する場合や医師の診断書（意見書）を求める場合があります。

生活習慣病予防のために 軽体操プラン

普段運動をしていないが、健康は気になるあなた。
軽く汗をかく軽体操です。生活習慣病予防のため、
適度な運動を行う手始めにどうですか。
60歳以上の方の参加も歓迎します。



● プランの内容（運動指導事業）

生活習慣病予防につなげるための、軽体操を実施します。

- インストラクターの指導による、筋力アップ運動
- リズム体操、ストレッチ体操、ボール体操

※ すこやか体操教室プランより少しハードなクラスです。（初回の体力測定時に、クラスの相談を実施します）

● プランの回数など

10月から12月まで 3か月1クールを実施
毎週火曜日 13:30~14:30

●インストラクター フィットネスインストラクター

●利用者の条件 40歳以上の方

●募集人数 100名程度

●実施施設・場所 松前公園体育館 アリーナ

●送迎 なし