

あなたが主役

松前町健康づくりプラン 参加者募集

「松前町健康づくりプラン」の後期（10月～12月）の参加者を募集します。

健康はだれもが考える永遠の目標です。毎日を元気に過ごすためにも、運動習慣を身に付け、健康づくりに努めましょう。そのために、まずは3か月の運動プランに参加して、基礎知識を身に付けてみませんか。

申込方法

別紙の申込用紙に記入のうえ、介護保険課まで提出してください。初めて参加される方を優先します。

申込期限 8月31日（木）

申込者を対象に説明会を実施します。松前町健康づくりプランについて、各運動プラン指導者による説明や前期の体験者の発表などが行われます。

日時 9月22日（金） 13時30分～（60分程度）

場所 松前総合文化センター 広域学習ホール

参加費

平成18年度健康づくりプラン（後期）の参加費は次のとおりです。

☆軽体操プラン	2,400円
☆水中運動プラン	3,600円
☆すこやか体操教室プラン	2,200円
☆パワーリハビリプラン	4,800円

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。（スポーツ損害保険料込み）

なお、申込者が募集人数を超えた場合、説明会当日に説明会場で抽選を行います。説明会の参加、不参加は、くじの当落には関係しません。募集人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。

軽体操プラン

普段運動をしていないけど、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。

プランの内容

生活習慣病予防につなげるための軽体操

○ 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

※ すこやか体操プランより少しハードなクラスです。

プランの回数など

10月～12月 3か月1クール

毎週火曜日 13時30分～14時30分

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

実施場所

松前公園体育館

（アリーナ）

送迎 なし

