

# 松前町健康づくりプラン後期日程参加者募集

大好評のもと開始された松前町健康づくりプランの後期日程の参加者を募集します。  
別紙チラシでお配りする松前町健康づくりプラン参加申込書の応募期日は9月20日です。

愛媛大学教育学部保健体育科 浅井英典助教授が強力バックアップ

## 健康づくりプラン説明会

日時	10月11日(火) 13時30分～(約60分程度)
場所	松前町総合福祉センター2階 集会室
講師	愛媛大学教育学部保健体育科 浅井英典 助教授
演題	松前町の健康づくりについて ・運動が健康づくりに果たす役割 ・松前町での健康づくりプラン間の連携と進め方
内容	軽体操プラン・パワーリハビリプランについて紹介をします。



※ 各プランに参加希望の方は、健康づくりプラン説明会に参加してください。

## 軽体操プラン

募集人数 100名程度

生活習慣病予防のために

- ・ストレッチ体操
- ・バランスボール
- ・初級エアロビクス
- ・中級エアロビクス



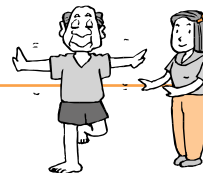
前期の健康プラン説明会に参加された方で、水中運動プラン・すこやか体操プランの後期日程にも参加の方は、今回の健康づくりプラン説明会へ参加は必要ありません。

## パワーリハビリプラン

募集人数 15名程度

身体状況の改善のために

- ・機具(マシン)を使ったトレーニング
- ・軽度の負荷量をかけたトレーニング
- ・バランスボール
- ・ストレッチ体操



水中運動プランとすこやか体操教室については前期応募者多数のため、既に後期日程参加者が確定していますので、今回の後期日程の募集は行いません。ご了承ください。

## 【前期日程運動プラン風景】



軽体操



パワーリハビリ



※ 募集人数に達した場合は、抽選となる場合があります。  
問い合わせ 役場介護保険課健康生きがい係 ☎985-4115