

介護保険課からのお知らせ

健康づくりプランに参加してみませんか？

今年度から、介護予防・生活習慣病予防などを目的に各種の運動プランを開始します。

自分の体力に合わせた健康づくり

健康はだれもが考える永遠の目標。元気でなければ楽しい生活や楽しみを行うことができません。まずは、運動についての基礎知識を身につけて各プランへ参加してみませんか。

愛媛大学教育学部体育学科 浅井英典 助教授が強力バックアップ

- プラン 健康づくりプラン（説明会）
日時 6月10日（金）午後1時30分から（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
講演 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
紹介 各プランについて紹介をします。
その他 当日、健康相談コーナーを設けています
・運動プランに対する個別相談（体の状況や体力にあった運動プランの相談）
・保健師による健康相談、栄養士による食生活相談

※ 次ページの各プランに参加希望の方は、この健康づくりプラン説明会に参加してください。
別紙の松前町健康づくりプラン参加申込書で事前に申込みをしてください。申込期日は5月20日です。
運動について興味のある方も説明会に参加できます！

平成17年度は、次の4つのプランを計画しました。 詳細は6～7ページ

軽体操プラン

生活習慣病予防のために

- ・ストレッチ体操
- ・ストレッチボール
- ・初級エアロビクス
- ・中級エアロビクス



あなたはどのプランに
参加しますか？

浅井助教授や

各インストラクターが
相談に応じます。

水中運動プラン

生活習慣病予防のために

- ・水中アクアビクス
- ・水中ウォーク



すこやか体操教室プラン

（転倒骨折予防教室）

介護予防のために

- ・軽体操
- ・簡単ストレッチ
- ・バランス体操



パワーリハビリプラン

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

※ 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。