

1 アクティブ松前ってなあに？

「アクティブ松前」とは、4つの運動プランと栄養&口腔ケアのプランから構成された、皆さんの介護予防を楽しく効果的に支援していくための教室です。

ただ「長寿」をめざすのではなく、いつまでも健康的に、楽しく、自立した生活が送れるように、一緒に取り組んでいきましょう！

☆ 原則、1年間同じプランで取り組みます。

☆ 前期3か月、後期3か月、合わせて6か月です。



「ぜひ参加してみたい」方、「参加してみようかな」とお悩みの方、あるいは、「どんなことをするのか興味がある」方など、全ての方を対象とした説明会を開催します。

この説明会で各プランの内容や全体の流れ、申込みに関して説明しますので、ぜひ説明会にお越しください。

3 説明会に行こう

日時 4月24日（金）

場所 松前総合文化センター

2階 ふれあい展示室

時間 14時～15時30分

対象者 町内に在住する65歳以上の方（昭和20年3月31日以前生）

内容

※ リズム体操するんるんプランは40歳以上の方

① アクティブ松前の内容、全体の流れの説明

② 講演（講師 愛媛大学教育学部保健体育科 浅井英典教授）

③ 体力測定、個人負担金などのご案内

④ その他

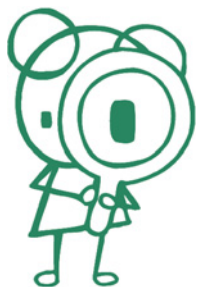
準備物 筆記用具

注意

※ 各プランへの申込みは、ご希望と、後日実施する体力測定の結果を踏まえて受け付けます。

※ 説明会の参加者を優先的に受け付けます。

※ 説明会に参加しないと「アクティブ松前」に申込みできない場合がありますので、予めご了承ください。



65歳からの介護予防

アクティブ松前の流れ

平成21年 4月	全体説明会
5月	体力測定① プラン決定、 通知
6月 ～ 8月	前期プラン 開始
9月	体力測定②
10月 ～ 12月	後期プラン 開始
12月	体力測定②
平成22年 2月	報告会