

## 「シルバーフィットネス（水中運動）」参加募集のお知らせ!!

楽しく自立した生活を送るために、友達を誘って一緒にはじめましょう!!

内 容

★ゆったりストレッチ



からだが軽くなります!

★プールで運動



歩くだけでもからだにいい!

対 象：村内在住の60歳以上の方

日 時：4月1日からの毎週火曜（日程は申込時にお渡しします）

【基礎コース】①午前10時～11時45分 ②午後1時～2時45分

顔を水につけることなく気軽にプールで運動ができます。

【自立コース】午後2時30分～3時

午後の基礎コース②の時間からひきつづきで実施します。

泳ぎを上手になりたい方、泳ぎの基礎から学べます。

実施場所：すこやかセンター温水プール及び集会室

### 申込方法

参加費と印鑑をご持参のうえ、すこやかセンター内保健福祉課へお越しください。

申込期間：3月8日（火）～31日（木）正午

受付時間：平日：午前8時30分～午後5時

## 「健康づくりのお手伝い」をしてみませんか? ～「食生活改善推進員養成教室」のご案内～

本村では現在15名の食生活改善推進員が、研修会で学んだことを活かして、食に関するボランティア活動を行っています。

今回、食生活改善推進員養成教室を開催し、教室終了後に一緒に「健康づくりのお手伝い」を行っていく仲間を募集いたします。健康につながる食事やバランスのとれた食事に興味のある方はぜひご参加ください!

日 程：4月6日（水）・5月11日（水）・6月1日（水）・7月6日（水）・8月3日（水）

9月7日（水）・10月5日（水）・11月2日（水）・12月14日（水）

平成29年1月4日（水）・2月1日（水）・3月1日（水）

※日程は変更になる場合があります。

※上記日程以外にボランティア体験（調理実習補助など）が3回程度あります。

時 間：午前9時～午後1時30分（内容によって変更の場合あり）

場 所：すこやかセンター内保健センター

対 象：村内在住の方

内 容：食生活改善に関する講義・バランスの良い献立の調理実習など

申込方法：3月22日（火）までに、すこやかセンター内保健福祉課へ来所または電話でお申込みください。