



# 「シルバーフィットネス(体操・筋トレ&水中運動)」 参加者募集!

こんな方に  
オススメ!

- ・日常動作を楽にしたい!
- ・お腹周りをスッキリさせたい!
- ・孫と一緒に泳げるようになりたい!



●対象 在住の60歳以上の方

●日時 4月3日から毎週火曜実施

【基礎コース】①午前10時～11時45分 ②午後1時～2時45分

顔に水を浸けることなく気軽にプールで運動をします。

【自立コース】午後2時30分～3時(基礎コース②から引き続き実施)

上手く泳げるようになりたい方。泳ぎの基礎からお教えます。

●実施場所 すこやかセンター温水プール、集会室および保健指導室

●参加費 年間保険料1,280円(65歳未満の方は1,930円)  
プール入場料100円(65歳未満の方は200円)

●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6日(火)～30日(金)

●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13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4日(水)・5月9日(水)・6月20日(水)・7月4日(水)  
8月1日(水)・9月5日(水)・10月10日(水)・11月7日(水)・12月12日(水)  
平成31年1月9日(水)・2月6日(水)・3月6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

●対象者 在住の方

●内容 食生活改善に関する講話・バランスの良い献立の調理実習など

●申込方法 3月20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。