



三和 健康を守る会からのお知らせ

令和6年度 『いきいき健康教室』 予定表

校下の皆様の健康な暮らしに役立つ『いきいき健康教室』を、今年度も開催することになりました。この機会に、健康について学んでみませんか！ お気軽に、ご参加下さい。

日 程 と 内 容

(場所 三和公民館)

回	開 催 日 時	学 習 内 容	講 師 ・ 備 考
1	6月13日(木) 10:00～11:30	開級式 講話と実技「ストレッチ体操& 正しいウォーキングについて」	泉野福祉健康センター 保健師 運動普及推進員
2	7月11日(木) 10:00～11:30	実技「ウォーキング」 「ニュースポーツで遊ぼう」	レクレーション協会 講師 上野ひとみ 先生 運動普及推進員
3	8月8日(木) 10:00～11:30	実技「ウォーキング」 「脚力・歩き方・姿勢のチェックと 指導について」	理学療法士 森 健太郎 氏 運動普及推進員
4	10月10日(木) 10:00～11:30	料理実習 「上手な塩分との付き合い術」	健康づくり栄養士 運動普及推進員
5	11月14日(木) 10:00～11:30	実技「ウォーキング」 「健康体操 3B体操」	日本3B体操協会 西村 智子 指導員 運動普及推進員
6	12月12日(木) 10:00～11:30	実技「ウォーキング」 講話と実技 閉級式 「次年度にむけて」	泉野福祉健康センター 保健師 運動普及推進員

◆ 毎回 AM9:30～10:00まで、健康チェック（問診・血圧測定）および、エクササイズ（体操）を行います。

◆ 持ち物……室内シューズ、汗ふきタオル、お茶等

◆ 服装………運動のしやすい服装



※ウォーキングができない方は、室内（ホール）でウォーキングをします。

〈 問い合わせ・申込先 〉 三和公民館 (☎240-7831)