



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