

## ※ 65 歳以上の方限定 足腰しゃんしゃん教室参加者募集



私たちの筋肉は、使わなければ年齢とともに衰えていきます。筋肉が衰えていくと体を安定して支えられず、つまづきや足が上がりにくく転倒につながりますので、足腰の筋力と柔軟性を向上させ、転びにくい体づくりのため足腰しゃんしゃん教室に参加しませんか？



足腰しゃんしゃん教室で健康寿命を伸ばし、いつまでも健康で元気にいきいき過ごせる体づくりをしませんか？

初めての方や激しい運動はできないという方でも、無理なく参加できる内容になっていますので、お気軽にお申込みください。

**日 程** 9月4日(火)～平成25年3月15日(金)※週1回開催(全26回)予定  
※日程等の詳細については、参加される方へ後日改めて連絡します。

**実施場所・時間** (※申込みは、どちらか1コースになります。)

- ①追分コース (ぬくもりセンター) 10時～12時
- ②早来コース (せいこドーム) 13時30分～15時30分

**対 象** 65歳以上の方 (介護認定を受けている方は対象外です。)

**内 容** ストレッチ、筋力をつける簡単な運動 (貯筋体操)、体力測定など

**申込締切** 8月31日(金)

**申込み・問合せ** 健康福祉課介護保険グループ ☎⑤ 4555



## ぬくもりの湯で健康づくりしませんか？ ※親子限定

北海道が行う温浴施設等を利用した健康づくり事業 (全6回) が「ぬくもりセンター」及び「スポーツセンター」を会場に開催されることになりました。

初回はぬくもりの湯で、乳幼児から就学前児童とそそのご両親を対象とした教室を行います。

専門スタッフによるわかりやすい内容になっていますので、是非この機会に親子で体験し、お子さんの成長やこれからの健康づくりに役立ててみませんか。

**日 程** 8月26日(日)

**内 容** 『親子で楽しむぬくもりセンター』(下表のとおり)



事業名	時 間	対 象	定 員
子どもと一緒に体を動かす遊びをしよう 親子体操教室	11時～12時	3歳未満の乳児と保護者	20組
リズムに合わせて一緒に体を動かそう 親子体験教室	13時～14時	3歳程度から就学前児童と保護者	20組
骨盤矯正と体幹強化運動・お風呂とミストサウナの入り方 骨盤矯正とダイエット教室	14時～15時	乳幼児から就学前の児童を持つ保護者	20名

**参 加 料** 500円 (入浴料として) ※就学前児童は無料

**申込締切** 8月20日(月) 定員になり次第、受付を終了します。

**申込み・問合せ** 健康福祉課健康推進グループ ☎⑤ 4556

