

西部保健センターコース (波田6908番地1)

1回目 5月9日(木)
9:30~12:00

2回目 5月14日(火)
9:30~11:30

3回目 5月22日(水)
9:30~11:30

4回目 5月28日(火)
9:30~11:30

5回目 6月4日(火)
9:30~11:30

大募集!

寿地区コース 寿公民館(寿424番地)

1回目 5月8日(水)
13:30~16:00

2回目 5月16日(木)
13:30~15:30

3回目 5月23日(木)
13:30~15:30

4回目 5月30日(木)
13:30~15:30

5回目 6月5日(水)
13:30~15:30

お住まいの地区に関係なく受講可能です!!

講座内容(全5回)

1回目

講義 「介護予防について」
実技1 「すぐにできる体力づくり運動」
実技2 「レクリエーション」

2回目

講義&実技
「転倒・認知症予防に効果的なトレーニング」
信州大学講師による特別講義

3回目

実技 「体力測定の実験」
~自分の体力を知ろう!~

4回目

講義 「効果がある運動」
実技 「全身の筋力アップ運動」

5回目

実技1 「脳トレ・レクリエーション」
実技2 「すぐにできる体力づくり運動」

定員 各会場**30名**(先着順)

服装 運動のできる服装

持ち物 筆記用具、飲み物

- 1 当講座受講後、体力づくりサポーターへの登録が基本となります。
- 2 原則、全講座への出席をお願い致します。

受講料は全て
無料!

詳細は...
裏面へ!

体力づくりサポーターになると...

地域との繋がり
の増加

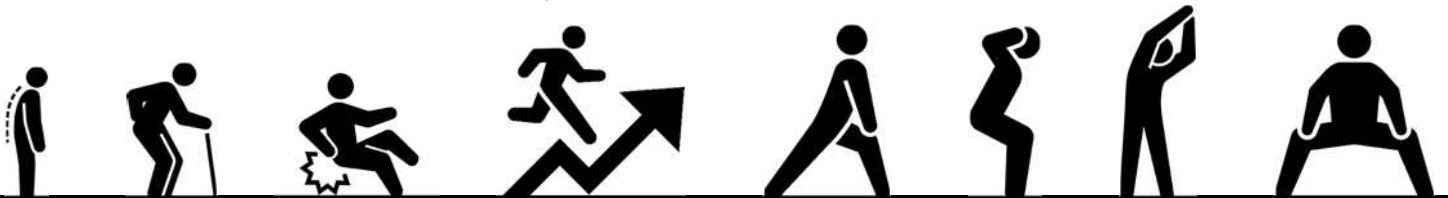
地域住民へ
体力づくりの
お手伝い

ご自身の
体力・健康
づくり

運動を始める
きっかけづくり

地域の方々への
運動の紹介

2年以上活動すると、リーダーサポーターになるためステップアップ講座を受講することができます。



主な活動場所：各地区福祉ひろば・町会公民館 など

体サポの皆さんの声



私自身、年を重ねるごとに体力や認知機能に衰えを感じるようになりました。

60歳を迎え、定年退職を機会に、健康への関心と自分自身の健康づくりを目的として参加しました。



自身の「体力づくり、健康づくりができるなら」そんな軽い気持ちできっかけでした。

地区内外の皆さんと共に、筋力づくりに取組んでおり、1人2人と新たな参加者が増えることに、やり甲斐を感じます。



片足で靴下すらはけない男が受講してよいものか。

そんな思いがよぎり、いったんはためらったものの、いざ講座を受講するに従って、身体の鍛錬の方法も理解できるようになりました。

申込み・問合せは
こちらまで！

松本市保健所 健康づくり課

T E L 0263-34-3066

F A X 0263-39-2523

担 当 武本

申込方法 電話、FAX、メール、右記二次元コード
(FAX、メールの場合は名前・生年月日・郵便番号・住所
電話番号・ご希望のコースを明記してください。)



申し込みは



こちらから！