

# 心身軽やか運動教室 バージョンアップ 継続コースのご案内

東秩父村では、皆様の健康づくりの取り組みの1つとして、「心身軽やか運動教室」を実施しておりますが、このたび「埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業」の補助を受け、7月～12月まで継続して教室に参加するコースを設定しました。体力測定や筋肉量、基礎代謝量などの体組成測定、血液検査も取り入れます。継続コース終了の方には景品も用意しましたので、ぜひご参加ください。

## 継続コースの内容

- ・体力測定 2回 7月7日(木)、12月8日(木) または12日(月)
- ・体組成測定 随時
- ・血液検査 特定健診(職場健診等も可)を受けてください。1月に保健センターで実施予定です。
- ・心身軽やか運動教室のプログラム 月2回以上参加
- ・食生活改善教室(調理実習) 9月14日(水) 18:00～ または10月7日(金) 9:30～

**対象** おおむね30歳～79歳までの在住・在勤者  
**期間** 平成28年7月～平成29年1月(1月は血液検査)  
**定員** 昼・夜 各30名 昼夜両方のプログラムの参加も可  
 ☆プログラムごとの申し込みも受け付けています。

**会場** 保健センター  
**費用** 無料(調理実習のみ実費)  
**締め切り** 7月5日(火)

## 心身軽やか運動プログラム

楽しく体動かそう 昼7回 夜10回 遠藤 良江先生	たっぷりストレッチ 3回 近江 みよ子先生	エアロビクス 4回 下境 美香先生
ストレッチあり、筋トレあり、笑いあり。 さまざまな運動を取り入れます。	ストレッチで、体の隅々までリフレッシュしましょう。	初心者から大歓迎。 基本はエアロビクスですが、色々なタイプの曲に合わせて動きます。
13:00～15:00 ☆12月8日のみ 10:00～11:30	19:00～20:30	13:30～15:00
7月7日(木)体力測定 7月14日(木) 9月1日(木) 9月15日(木) 10月6日(木) 10月20日(木) ☆12月8日(木)体力測定	7月7日(木)体力測定 7月21日(木) 9月8日(木) 9月29日(木) 10月13日(木) 10月27日(木) 11月7日(月) 11月21日(月) 12月5日(月) 12月12日(月)体力測定	11月10日(木) 11月17日(木) 11月24日(木)
		11月28日(月) 12月5日(月) 12月19日(月) 12月26日(月)

運動ボランティア講義4回 (講義をプラスした運動教室) 遠藤 良江先生
基本的な運動に、ポイント解説を盛り込みながら実施します。
13:30～15:00
1月12日(木) 1月19日(木) 1月26日(木) 2月2日(木)

※継続コースはこの中から月2回以上参加

申込み・問合せ 保健センター ☎82-1557

## 『介護予防サポーター』養成講座を開催します！

介護予防サポーターとは、地域の身近な場所で『介護予防体操』の普及をサポートする人です。体操は、手首や足首に重りのバンドを巻いてゆっくり上げ下げするだけの簡単な体操で、誰でもできるように工夫されています。6種類の簡単な体操を週1回3ヶ月続けると体や足の動きが軽くなったり、体力がつかくなどの効果を実感できます。

自分が元気！地域が元気！村が元気！になるために、介護予防サポーターとして活動してみませんか？

**期日** ①7月14日(木) ②7月21日(木) ③7月28日(木) ④8月4日(木) ⑤8月18日(木) ⑥8月25日(木)  
 ⑦9月1日(木) ⑧9月8日(木)

**時間** 午前10時～正午

**場所** 保健センター ※③7月28日と⑥8月25日はコミュニティセンター「やまなみ」で行います。

**対象** 全8回の養成講座に参加できる方

講座終了後、介護予防サポーターとして活動していただける方

**申込み** 7月11日(月)までに地域包括支援センターへ直接または電話でお申込みください。

地域包括支援センター ☎82-1116