

# ～健康寿命を延ばそう～

## 健康づくりのお話と健康体操(全4回)

### 1 内容

毎回、健康につながるお話と健康体操を実施します。

健康に関する情報があふれる中、今必要なお話と自立した生活のために大腰筋を鍛え(転倒予防)、呼吸法や椅子に座ったストレッチ体操などで健康向上に努める運動をします。

### 2 対象・定員・受講料

対象 概ね65歳以上のお元気な方 男女

定員 18名

受講料 1,500円(保険料・消費税含む)

### 3 申込

受付日時 平成29年5月11日(木)～24日(水) 午前9時～午後9時

受付方法 窓口及び電話(818-3035) **先着順**

### 4 講座日程・会場

	開催日	内容	時間・会場
第1回	平成29年 5月31日(水)	「健康づくり」のお話と 健康体操	時間 13:30～15:00 13:30～14:10 講話 14:10～14:20 休憩 14:20～15:00 体操  会場 多目的ホール
第2回	6月21日(水)	「栄養と食生活」のお話と 健康体操	
第3回	7月5日(水)	「体力維持運動」のお話と 健康体操	
第4回	7月19日(水)	「百寿者に学ぶ」のお話と 健康体操	

### 5 講師

札幌生涯学習インストラクターの会 会員 宮本 正敏 講師

講師紹介 生涯学習・健康・生きがい研究所代表 健康生きがいづくりアドバイザー

健康生きがいづくりアドバイザー養成講座講師

札幌生涯学習インストラクターの会講師

各会館、地区センター等で出前講座、公開講座を実施

### 6 服装・持ち物

運動に適した動きやすい服装・運動靴

タオル、飲み物(水分補給)

### 7 お申込・お問合せ

すみかわ地区センター

澄川4条4丁目4番40号

電話 818-3035

