

## ◀ 運動実践講習会のご案内 ▶

今から！がポイント メタボ予防！ 改善！！ ～運動指導士が専門的に実践指導します～

メタボリックシンドロームに該当している方、予備軍の方、お腹まわりや体重が気になっている方、メタボではないけれど今後の健康づくりについてのお考えの方……

どなたでも参加可能です！

日頃の運動不足や、この冬の運動不足を解消し、一緒に楽しく健康的な汗を流しませんか？

○日程表 ～ 1クール6回の教室となります！ 希望の回だけの参加でも大歓迎です！

	日 時	内 容	場 所
1回	12月20日(木) 13:30~15:00	・栄養ミニ講話 『食事のワンポイントアドバイス①』 ・運動実践、柔軟体操、筋力トレーニング 有酸素運動など	福祉保健総合 センター きらり
2回	1月17日(木) 13:30~15:00	・運動ミニ講話 『運動のワンポイントアドバイス』 ・運動実践、筋力トレーニング サーキットトレーニングなど	福祉保健総合 センター きらり
3回	1月29日(火) 9:30~11:30	・第1回 ノルディックウォーキング体験会 【ポールの使用方法などのミニ講和と 合わせた実践を予定】	トレーニング センター
4回	2月14日(木) 9:30~11:30	・第2回 ノルディックウォーキング体験会 【基礎方法の再確認と応用編を予定】	トレーニング センター
5回	2月26日(火) 13:30~15:00	・栄養ミニ講話 『食事のワンポイントアドバイス②』 ・運動実践、筋力トレーニング、有酸素運動など	福祉保健総合 センター きらり
6回	3月22日(金) 13:30~15:00	・栄養ミニ講話 『食事のワンポイントアドバイス③』 ・運動実践、筋力トレーニング、有酸素運動など	福祉保健総合 センター きらり

☆ 運動は、個人の体力等に応じて無理のない範囲で実践可能ですので、ご安心してご参加ください。

☆ 運動講師には、NPO法人 健康保養ネットワークよりフィットネスアドバイザーをお招きする予定です。

【申し込み・お問い合わせ】

興部町福祉保健課 健康推進係（保健師・管理栄養士） TEL82-4170

## 第2回

### 『いつまでも安心して暮らせる地域づくり懇談会』のご案内

興部町では、高齢者を支える地域の支援体制や連携づくりを考える機会として、4回の懇談会を開催いたします。

第2回からは高齢者の支援について意見交換を行います。

日ごろの暮らしの中で、高齢者支援の実態や課題と感ずることなどを話し合い、いくつになっても安心して暮らせる地域づくりについて皆さんで考えてみましょう。

どなたでも参加可能ですので、是非これからの興部町の高齢者支援についてご意見をお聞かせください。

○日程変更 第2回は12月14(金)から12月13日(木)に変更しています。

	期 日	懇 談 会 内 容
第2回	12月13日(木)	①高齢者の元気で楽しい生活について (介護予防・居場所について)
第3回	1月18日(金)	①見守り支援、買い物支援などの生活支援サービスについて ②高齢者の相談体制について
第4回	2月15日(金)	懇談会の結果報告とまとめ：地域包括支援センター 助言者：有限会社 エーデルワイス代表取締役 認知症介護指導者 青山 由美子 氏 『今後の地域の取り組みについて』

◎時 間 午後1時～午後3時30分（受付 12時30分～）

◎会 場 興部町福祉保健総合センター『きらり』

◎持 ち 物 1回目にお渡しした黄色いファイルをご持参ください。

◎申込期日 随時受け付けております。

◎申 込 先 興部町福祉保健総合センター 『きらり』内  
興部町地域包括支援センター TEL82-4155（直通）