

お買い物ついでに、健康づくり！

マイナス5歳の 健康づくり教室



参加者募集のお知らせ

1月7日(水)から3月25日(水)の毎週水曜日 (全12回)

時間 13:30~15:30

※2月第2週、第4週のみ2/10(火)、2/24(火)開催となります。

会 場 ショッピングプラザアピア 4階 アピアホール

参加料 無料

但し保険代として650円程度の自己負担をお願いします。

[内容]

個人の健康状態や体力レベルに合わせた運動・栄養プログラムを実施する教室です。平均寿命と健康寿命の間を5歳縮めることを目指して、認知症や寝たきりにならないように簡単な運動、食事療法、脳トレなどのメニューを提供します。



[体力測定]

初回と最終回に体力測定を行います。腕時計型端末の貸し出しをして、健康状態や体力の変化を実感していただきます。



[対象者]

65歳以上の全日程参加可能な東近江市民

医師から運動制限の指示がなく、効果検証のための質問票等の記入に協力いただける方



[定員]

20名程度



この教室は、株式会社平和堂、関西医科大学、日本ハム株式会社、コガソフトウェア株式会社、社会福祉法人東近江市社会福祉協議会、東近江市の共同で開催しています。

お申込み・お問合せ

東近江市長寿福祉課 【電話】0748-24-5645 【I P】050-5801-5645