

さわやか運動教室開催

運動機能の維持・増進や生活習慣病の改善・予防をするために、学びながらそう
快な汗をかいてみませんか。ぜひ、ご参加ください。

日 時 毎回水曜日(1コース3日間)
1コース 8月23日、9月20日、10月18日
2コース 9月13日、10月11日、11月8日
3コース 10月25日、11月15日、12月13日
午後7時30分～9時

場 所 いきいきプラザ都留 3階 研修室

対 象 次の条件全てに該当する方

- ①30歳以上65歳未満の方
- ②今年検診(人間ドック・職場検診などを含む)を受けている方
- ③医師から運動制限を受けていない方

定 員 各コース 25名

※定員になり次第締め切ります。

内 容 健康チェック・運動のポイント・生活習慣病予防と運動習慣についての
講話・健康運動実践指導者による運動の基礎から実践ストレッチなど

持ち物 運動のできる服装・運動靴・タオル・水分補給できるもの・検診結果

申込・問合せ先

いきいきプラザ都留内 健康推進課 保健指導担当 ☎(46)5113



はつらつ鶴寿のまち推進事業



生活体力測定会

広報7月号でお知らせしました、谷村地区・禾生地区の生活体力測定会を次の日程で開催します。高齢者の健康づくりに役立ち、いつまでも健やかに過ごすための測定会です。「生活体力」とは日常生活でよく行なわれる動作(立つ・座る・歩く・着替えるなど)ができる力のことを言います。4種類の体力を測定します。(結果は当日です。)希望される方は、下記までお申し込みください。

◇谷村地区

開催日 9月14日(木)
受付時間 午後1時30分～2時
終了時間 午後4時
場 所 文化会館(YLO)4階
申込締切日 8月31日(木)

◇禾生地区

開催日 9月28日(木)
受付時間 午後1時30分～2時
終了時間 午後4時
場 所 禾生地域コミュニティセンター
申込締切日 8月31日(木)

対 象 市内の65歳以上の方

内 容 健康チェック(血圧・問診)・生活体力測定・結果の見方・健康づくりの方法について

申込方法 ○各地区の老人クラブ会長へお申し込みください。

○老人クラブのない地区の方は、社会福祉協議会へお申し込みください。

※当日はなるべく乗り合わせでお越しください。

※交通機関をご利用できない方は、社会福祉協議会までご相談ください。

問合せ先 いきいきプラザ都留内 健康推進課 ☎(46)5113

都留市社会福祉協議会 ☎(46)5115