

一人一人に
アドバイスが
もらえる

元気な生活を送るための体づくりをしませんか

リコンディショニングセミナー

「リコンディショニング」とは、衰えた体を整えることです。自分の体で衰えている部分を知り、うまく動くようアプローチする方法を学びます。

1. 日にち・内容 時間:午前10時～午前11時30分

	日にち	内 容
第1回	10月17日(金)	・ 講義「リコンディショニングの基礎知識」 ・ ウォーキング指導
第2回	10月24日(金)	実技 ①歩き方撮影 ②筋力・柔軟性などの測定 ③家でもできるエクササイズ ※ ①と②は教室の最初と最後に測定し、体の変化をみます。最終回に、講師が一人一人に合ったアドバイスをします。
第3回	10月31日(金)	
第4回	11月7日(金)	
第5回	11月14日(金)	
第6回	11月21日(金)	
第7回	11月28日(金)	
第8回	12月5日(金)	
第9回	12月19日(金)	

2. 場 所 第1回 ふれあいの森

第2回～第9回 保健センター

3. 定 員 15人

4. 対 象 町内在住で65歳以上の方(すべての日程に参加できる方)

※ 運動制限がある方や、当日の血圧測定で数値が高かった方は参加できない場合があります。

5. 申込期限 8月29日(金) ※ 先着順

6. 申込方法 電話、電子メール、保健センター窓口で申し込んでください。

電子メールの場合は、件名を「リコンディショニングセミナー希望」とし、本文に氏名、生年月日、連絡先(電話番号)を入力の上、送信してください。



■ 申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎(48)1111(内1523) 電子メール kenko-yoyaku@town.agui.lg.jp

阿久比町のオアシス 文化の泉

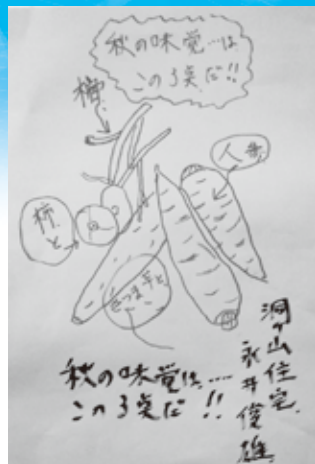
【メディコ
阿久比】
作品展

■ 展示期間 8月6日(水)～25日(月)の
役場開庁時間

■ 展示場所 役場1階ロビー(広報掲載作品と実際の
展示作品が異なる場合があります)



朝岡よね子さん



永井俊雄さん



黒田勝子さん

町内で活躍する
皆さんの力作を
募集しています。

■ 応募方法 掲載を希望する作品などを中央公民館窓口まで持参してください。(選考は社会教育課で行います。)

■ 応募・問い合わせ先
社会教育課公民館係
☎(48)1111(内1501)

