永明地区地域づくり協議会 健康づくり事業

10歳若返る！健康運動講座

「若返り」とは、年齢を重ねるにつれて衰えていく心身の機能が再び若々しい状態に戻ったり、老化の進行が抑えられ、健康寿命が伸びることです。

この講座を受講して、若返りにつながる生活習慣を学び、運動神経の活性化や、運動機能の改善、行動意欲の向上を図りましょう。

【講座のテーマ】

＜3つの「若返り」＞

①脳の若返り→運動神経の活性化
②体の若返り→運動機能の改善
③心の若返り→行動意欲の向上

【実技講習】

①ウォーキング
②ストレッチ
③自重トレーニング

1 日時　令和7年9月11日（木）午後1時30分～3時30分
2 会場　永明公民館 ホール
3 講師　ウェルネスライフ・トレーナー 橋本 大介 さん
4 対象者　永明地区在住の人　一般参加（先着）15人
5 参加費　無料
6 募集　8月1日（金）から 8月25日（月）まで
7 申込　右の二次元コードから入力フォームで申し込むか、永明市民サービスセンターへ来所または電話（027－261－1550）で申し込んでください。
8 服装等　運動しやすい服装と靴で来てください。
タオルをお持ちください。
受付時に「前橋の天然水（500ml）」を配付します。

【健康測定コーナー】

会場では、永明地区保健推進員会の皆さんが健康測定コーナーを運営します。
体重、体脂肪率、筋肉量、体水分量、推定骨量、基礎代謝量、血圧、握力などの測定記録を受講者の皆さんにお渡しして、健康管理に活用していただきます。

【健康づくりの初めの一歩！健康まえばし21】

健康運動講座に先立ちまして、保健センターの健康増進課の保健師さんから、前橋市が進めている「健康まえばし21」など、健康に関する情報をわかりやすく説明していただきます。

【問い合わせ先】
前橋市上大島町930番地1
（電話027－261－1550）
永明市民サービスセンター内
永明地区地域づくり協議会（担当：喜楽）