## | 0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。

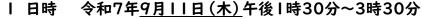
## 【講座のテーマ】

<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

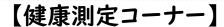
## 【実技講習】

- ①ウォーキング
- ②ストレッチ
- ③自重トレーニング



- 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 <u>右の二次元コード</u>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<u>来所または電話</u> (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。





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 I (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)