

はつらつ健康教室

～いつまでも健康でイキイキとした生活を送るために～

よく耳にする「健康長寿」。いくつになってもイキイキと元気に暮らしませんか！

シニア向けの食生活(栄養)などのお話と、誰もが無理なく楽しめる「エアロビクス」の、全8回の連続講座を開催します。「食べることを大切にする」、「楽しく身体を動かす」ことは、健康づくりの要です。一緒にチャレンジしてみませんか！

全8回の講座修了後も、お仲間と一緒に活動を継続していくことを目指します。
この機会にぜひ、ご参加ください！

日時：2016年5月12日～6月30日・毎週木曜 13時30分～15時30分

内容：①栄養講座、②シニアが楽しむエアロビクス

講師：①管理栄養士、②ダイヤビック・インストラクター

対象：概ね65歳以上の方で、全8回の講座に参加していただける方

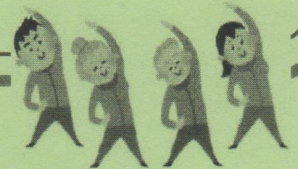
会場：(予定)大蔵会館(大蔵町350-1) ※会場は変更になる場合があります。

定員：20名(お申し込み順) 持ち物：室内用の靴、タオル、飲み物

参加費：無料 ※体操のできる服装でお越しください

申込：4月4日(月)9時から電話にて受付(電話:042-736-6927)

主催：町田市鶴川第1高齢者支援センター



<講座スケジュール>

	日程	テーマ・内容
1	5月12日	シニア向けエアロビック講座① オリエンテーション ～ダイヤビックの特徴説明、注意事項、ウォーミングアップ等～
2	5月19日	シニア向けエアロビック講座② ～基本ステップの説明、模範演技～
3	5月26日	シニア向けエアロビック講座③ ～ダイヤビックレベル1の練習～
4	6月2日	栄養講座① ～低栄養に気をつけて、健康寿命をのばしましょう～
5	6月9日	栄養講座② ～骨粗しょう症を予防する食生活～
6	6月16日	栄養講座③ ～食事カードを使って1日の献立をたててみましょう～
7	6月23日	シニア向けエアロビック講座④ ～ダイヤビックレベル1の練習～
8	6月30日	シニア向けエアロビック講座⑤ ～ダイヤビックレベル1の練習～

<申込・問合わせ先> 町田市鶴川第1高齢者支援センター 電話:042-736-6927