

## 「生活習慣をみなおす健康教室 参加者募集」

体重がなかなか落ちない、運動と食事に気をつけるように言われたけれど、何をしたらいいのだろう・・・など悩んでいる方はいませんか？

令和5年度は、運動をメインとした内容ですが、食事についてのサポートも随時行います。自分のペースで、“生活習慣のみなおし”はじめてみませんか？

■対象 20歳以上の木古内町民

■日程

① 4月12日(水)	② 5月10日(水)	③ 6月14日(水)	④ 7月12日(水)	⑤ 8月9日(水)
⑥ 9月13日(水)	⑦ 10月11日(水)	⑧ 11月8日(水)	⑨ 12月13日(水)	⑩ 1月17日(水)

■時間 10時00分～12時00分（初回のみ9時30分～）

■場所 ファミリースポーツセンター（初回と最終回のみ健康管理センター）

■定員 15名

■参加費 無料

■内容 R5年度は「運動メイン！」

- ・計測、個別目標設定、個別相談
- ・栄養士・保健師によるミニ講話
- ・運動指導（8回）

講師：フィットネスインストラクター 蛭沢 亮太氏

■申込締切 3月31日（金）

■その他 送迎希望をされる方・全日程の参加が難しい方は受講申込時にお知らせください。

■申込み・お問い合わせ

保健福祉課保健推進グループ ☎01392-2-2122



## 生きがい教室のご案内 《第5回目》

閉じこもりの予防を図り、楽しみながら「生きがい」をみつけたたり、要介護状態にならないための知識や実技を学ぶ教室を実施します。

なお、この教室は、各回テーマを決めその都度広報にて参加者を募集します。

■対象：65歳以上の方 ■定員：20名

■日時：3月14日（火）10時00分～11時20分

■場所：健康管理センター

■テーマ：ゲーム大会！！

頭と体を使った様々なゲームをおこなうことにより脳が活性化され、介護予防にも効果があると言われていています。簡単なゲームをおこないますので、初めての方も是非ご参加下さい！

■費用：無料 ■締切：3月10日（金）

■申込・お問い合わせ

保健福祉課介護福祉グループ ☎01392-2-2122

※遠方等で送迎を希望される方は申込時にお伝えください。

※コロナウイルス感染症の急拡大により、中止になる場合があります。予めご了承下さい。