

報道機関各位

保健補導員会主催『健康講座』

冬でもいきいき筋肉づくり ～ロコモティブシンドロームの予防と実践～

箕輪町保健補導員会では、長野県保健補導員等連絡協議会上伊那支部と合同で下記のとおり研修会を開催します。一般の方の聴講も可能です。

趣 旨

筋肉や骨、関節などを衰えさせないためには、生活の見直しや若い時から予防的な運動を生活に取り入れることが重要です。

今回は運動の専門家としてご活躍の先生を迎え、実践を交えお話をうかがいます。

日 時

平成 29 年 12 月 14 日 (木) 午後 7 時から 8 時 30 分まで

場 所

箕輪町文化センター ホール

内 容

健康講座「冬でもいきいき筋肉づくり」～ロコモティブシンドロームの予防と実践～

講師：(株) スワスイミングセンター フィットネス事業部長 中島 友義 氏

その他

参加ご希望の方は、12月13日(水)までに健康推進課健康づくり支援係まで、電話にて申し込みをお願いします。

*参加される場合は水分をお持ちの上、軽い運動ができる服装でお越しください。

添付資料 有 無

健康推進課健康づくり支援係
(課長)柴宮 まゆみ (担当)白鳥 瑚乃
電 話：0265-79-3111 (内線) 123
F A X：0265-70-6699
E - mail:kenko@town.minowa.lg.jp

参加無料！ 健康講座 保健補導員会合同研修会です。

どなたでも参加できます！ご家族・ご近所お誘いあわせで是非ご参加下さい！

「冬でもいきいき筋肉づくり」

～ロコモティブシンドロームの予防と実践～

筋肉や骨、関節といった運動器を衰えさせないための生活や予防的な運動は若い時から生活の中に取り入れる事が大切です。高齢になってから骨折や骨粗しょう症等で倒れないために今から心がけていきましょう。

運動の専門家としてご活躍の先生から実技もまじえて貴重なお話を聴くことができるチャンスです。

日時：平成29年12月14日（木）

午後7時～午後8時30分ごろ

場所：箕輪町文化センター ホール

講師：(株)スワスイミングセンター

フィットネス事業部長 中島 友義 氏

略歴：健康運動指導士

水泳教師・水泳コーチ

メディカルアクアインストラクター

持ち物等：

水分 軽い運動のできる

服装でお越しく下さい。

主な内容：ロコモティブシンドロームってどんな状態？

こんな症状にはご用心

この冬からできる生活について

運動の実技

**12月13日（水）までに
お申し込みください。**

参加希望の方は、箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係

79-3111（内線118・123）に今すぐお電話を！！



主催 箕輪町保健補導員会・長野県保健補導員等連絡協議会上伊那支部

箕輪町保健補導員会 会長 向山 和江

<事務局>

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係

電話 79-3111（内線118・123）担当：林・白鳥