

# 健康と体の教室

(様々な工夫とヒントを持ち帰る教室です)



地域の方への健康のお手伝い。

ただし「楽しく無理なく」がモットーです！！

対 象 / 健康体操や認知症予防などに興味のある方  
(教室をご自分で開きたい方も大歓迎！)

募集定員 / 各日先着 15名  
(何回でも途中からでも参加 OK!!)

※おみやげ付きです！

日 時 / 8月24・31日(金)  
9月7・14日(金)  
10月5・19・26日(金)  
11月9・16・30日(金)  
全日程 10:00~11:30まで



申し込み / FAX・郵送又は持参

講 師 / 健康運動指導士 棟方 由美子 先生  
(美!?と健康と笑いのカリスマ)

費 用 / ¥500 ※費用は当日会場でいただきます

服 装 / 動きやすい服装、タオル、飲み物等  
会 場 / 県民福祉プラザ3階 多目的室3B他

お問い合わせ

主催

TEL.017-777-9191

〒030-0822 青森市中央3丁目20-30

県民福祉プラザ3階プラザ管理室

(社福) 青森県すこやか福祉事業団

(指定管理者) 県民福祉プラザ管理室

切り取り線

お申込み

氏 名

住 所 〒

連絡先

ご希望の日を○で囲ってください

8/24・31 9/7・14 10/5  
10/19・26 11/9・16・30

FAX 017-777-0013

プラザ管理室 担当行

※お申込みによりご提供いただいた個人情報は、本事業以外には使用しません

## — 県民福祉プラザ管理室 自主事業「健康教室」 —

時間	目的	実施内容
10:00～10:15	導入レクリエーション	参加者を和ませ、楽しい雰囲気にする話とレクリエーションを体験する
10:15～10:30	◆運動	準備運動(津軽弁ラジオ体操、ウォーミングアップ、足踏みなど)
10:30～10:35	休憩	
10:35～10:40	今月の健康情報	夏は熱中症対策や夏バテ防止に効果のある食材、秋は夏の疲れを回復する方法などの情報を共有
10:40～11:00	今月の運動	夏は自律神経を整える体操、ストレッチなど 秋は過ごしやすい気候なので、少し負荷のかかる運動、音楽に合わせた運動など
11:00～11:05	休憩	
11:05～11:10	◆認知症予防	脳地図の話(ペンフィールドの脳地図)
11:10～11:30	脳トレ実践	脳トレーニングになる遊びやツールの体験、自分でツールを作成するなど

●参加者の方々の疲れ具合をみながら、適宜休憩を入れる予定です。



福祉用具レンタル(貸与)、販売、居宅介護支援センターを行っています。

お問い合わせ

〒030-0963 青森市中佃3丁目7-23

TEL 017-743-4848

試供品をご提供いただいております