

健康づくりをサポート！



スポーツクラブ ルネサンスが提供する

# いしかわ健康大学

～大切な人のために学びませんか～



RENAISSANCE

## シニアライフを健康に過ごすための連続講座&生きがいづくり

健康づくりに不可欠な運動や食生活の知識を、有名スポーツクラブの講師から学ぶ講座です。自分自身はもちろん、あなたの大切な人のために学んで、講座終了後は、地域の健康づくりリーダーとして活躍していただきます！

全 8 回 開催時間 14 時～15 時 \*1 回目のみ 13 時 30 分から 15 時

開催日時	内 容	会 場
平成30年1月19日(金) 13:30～15:00	カラダ測定(体成分・血管年齢) オリエンテーション	石川町保健センター
1月26日(金) 14:00～15:00	スグに実践できる食生活講座	石川町保健センター
2月 2日(金) 14:00～15:00	効果的なウォーキング(運動)	石川町総合体育館 ミーティングルーム
2月 9日(金) 14:00～15:00	メタボとロコモ講座	石川町保健センター
2月23日(金) 14:00～15:00	ボールエクササイズ(運動)	石川町総合体育館 ミーティングルーム
3月 2日(金) 14:00～15:00	肩こり・腰痛対策講座	石川町保健センター
3月 9日(金) 14:00～15:00	アディダスの体幹トレーニング (運動)	石川町総合体育館 ミーティングルーム
3月16日(金) 14:00～15:00	カラダ測定(体成分・血管年齢)	石川町保健センター

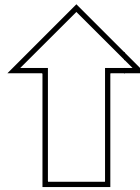
- 対象者 50～69歳までの方で健康づくりに興味がある方  
健康の知識などを地域に出て広めることに興味がある方
- 定 員 30名
- 参加費 無 料
- 申込方法 FAX またはお電話で(詳細は裏面)
- 応募締切 平成30年1月11日(木)

主催 石川町保健センター

\*この事業は、福島県市町村先駆的健康づくり実施支援事業の補助金を活用して実施しています。

FAX 0247-26-8410

「いしかわ健康大学」参加申し込み



1月11日(木)  
締切です。

「いしかわ健康大学」申し込み			
名 前	ふりがな	年 齢	歳
住 所	〒963-		
電話番号			
FAX 番号			

■講師 スポーツクラブ ルネサンス所属の運動や栄養のプロフェッショナルの講師です！

### ■会場

〒963-7863

石川町字渡里沢37-5

石川町保健センター 2階会議室

\*ただし、2/2、2/23、3/9の運動講座は石川町総合体育館ミーティングルーム（〒963-7863石川町字渡里沢296-8）で行います。

### ■申し込み方法

①氏名 ②年齢 ③住所 ④電話番号 (FAX 番号) を記入の上 FAX するか、お電話でお申し込みください。

\*個人情報は、講座目的と今後の講座案内以外には使用しません。



### ■申し込み締切

平成30年1月11日(木)

### ■申込・問い合わせ先

石川町保健センター 〒963-7863 石川町字渡里沢37-5

TEL : 0247-26-8416

FAX : 0247-26-8410