

シニアライフを健康に過ごすための連続講座 & 生きがいづくりに

50代～60代
の方向け

いしかわ健康大学



健康づくりに不可欠な運動や食生活等の知識を学ぶ講座です。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くことも可能です。参加費は、無料です。

■開催日程等 開催時間 14時～15時(第1回、最終回のみ13時30分～15時)

日程	内容	会場
第 1回 10月21日(月)	開講式 体成分測定	石川町保健センター
第 2回 10月28日(月)	効果的なウォーキング	文教福祉複合施設モトガッコ
第 3回 11月 5日(火)	スグに実践できる食生活	石川町保健センター
第 4回 11月11日(月)	ボールエクササイズ	文教福祉複合施設モトガッコ
第 5回 11月18日(月)	メタボとロコモ	石川町保健センター
第 6回 11月25日(月)	体幹トレーニング	文教福祉複合施設モトガッコ
第 7回 12月 2日(月)	肩こり・腰痛対策	石川町保健センター
第 8回 12月 9日(月)	ヨガ	文教福祉複合施設モトガッコ
第 9回 12月16日(月)	積極的な休養	石川町保健センター
第10回 12月23日(月)	閉講式 体成分測定	石川町保健センター

- 対象者 50代～60代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
*平成29年度に実施した「いしかわ健康大学」に参加した方は除きます。

- 定員 30名 ● 参加費 無料
- 講師 スポーツクラブレネサンスの運動等の専門の講師



■申し込み方法

下記に①氏名②年齢③住所④電話番号を記入の上 **FAX** するか、お**電話**でお申し込みください。

■申し込み締切 令和元年10月16日(水)

■申込・問い合わせ先

石川町保健センター tel 0247-26-8416 fax 0247-26-8410

名前	ふりがな	年齢	歳
住所	〒963- 石川町		
電話番号		FAX番号	