



## 《角田市協働のまちづくり推進事業》

# あぶくま健康塾 パートⅡ

### 老後に備え、今から“貯筋”をして“楽習”の習慣を！

専門の講師を迎えて、本格的に学べる絶好のチャンスです！

みんなで気軽に参加し、一緒にいい汗かきませんか！

No.	コース名	講師	開催日	時間	場所
1	“わくわくダンス”	中村なおみ准教授	8月28日(火)	13:30～15:30	ウエルパーク
2	「脳の楽習教室」	酒井真紀 先生	9月 6日(木)	9:30～11:30	ウエルパーク
3	元気が出る！ 仙台大学方式介護予防教室	橋本 実 教授 小池和幸准教授	9月13日(木)	14:00～16:00	角田駅 オークプラザ
4	“健康の源”！！ それは『運動と食事』	藤井久雄 教授	9月18日(火)	9:30～13:00	ウエルパーク
5	“気功ストレッチ”	伊藤ゆうみ先生	10月30日(火)	9:30～11:30	ウエルパーク
6	“福祉ウォーキング”	酒井真紀 先生	11月11日(日)	9:30～11:30	角田市内
7	“貯筋トレーニング”	酒井真紀 先生	12月26日(水)	9:30～11:30	ウエルパーク
8	まとめと介護予防	小湊社会福祉士	2月 7日(木)	9:30～11:30	ウエルパーク
9	介護サービス利用の仕方	小湊社会福祉士	2月19日(火)	9:30～11:30	ウエルパーク

◇対象者： 健康に関心のある人、関心のなかった人、どなたでもOKです！

◇参加費： 各コース 1回 300円

◇持ち物： 運動靴・飲み物

◇問合せ・申込み： TEL&FAX 63-1030 笹森まで

## 会員 募集中！！ いつでもご連絡下さい

TEL & FAX 63-1030 笹森 ホームページ <http://www.npojmi.com/indexhot.html>