



〈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

	コース名	講師	開催日	時間	場所
1	楽しく健康になるための食事と運動(形体測定含む)	佐藤教子先生 (仙台大学助教)	8月28日(木)	9:30~13:00	ウエルパーク
2	脳の楽習教室	小池和幸先生 (仙台大学准教授)	9月3日(水)	9:30~11:30	ウエルパーク
3	老化は脚からやってくる	笠原岳人先生 (仙台大学講師)	9月18日(木)	9:30~11:30	ウエルパーク
4	楽しく遊んで 身体と感覚を鍛えよう	高崎義輝先生 (仙台大学講師)	10月9日(木)	13:30~15:00	オークプラザ
5	あなたと一緒に脳のストレッチ	後藤満枝先生 (仙台大学講師)	10月30日(木)	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 (健康運動指導士)	11月2日(日)	(後日決定)	(後日決定)
7	気功ストレッチ	伊藤ゆうみ先生 (東京リズムグループ)	11月18日(火)	9:30~11:30	ウエルパーク
8	ペットによる感染症の 健康講座 & 楽しく体操	佐藤松男先生 (医学博士) 藤井陽子先生 (運動指導士)	11月13日(木)	9:30~11:30	ウエルパーク
9	磐城式カラオケ健康術	日下 敬先生 (公募講師)	12月2日(火)	9:30~11:30	ウエルパーク
10	貯筋トレーニング	酒井真紀先生 (健康運動指導士)	12月16日(火)	9:30~11:30	ウエルパーク
11	“タバコの害”の講演会	官民共催事業	12月 (後日決定)	9:30~11:30	ウエルパーク
12	機能回復への ヨガによる健康法	酒井真紀先生 酒井実佳先生 (ヨガ指導者)	1月25日(日)	9:30~11:30	市民センター
13	健康塾のまとめ	小湊純一先生 (社会福祉士)	3月 (後日決定)	9:30~11:30	ウエルパーク

参加費:各コース 1回300円 \_\_\_\_\_ の共催事業のみ無料! 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 <http://www.npo.jmi.com/indexhot.html>