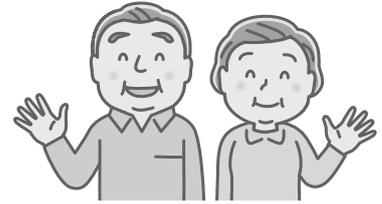


## 健やかプログラム

最近、体を動かしていますか？筋肉は使わないとどんどん落ちていくもの。新しい生活様式を求められる中で、長期継続できる運動方法があるはずです。個人のレベルに合わせた計画（運動プラン）を、医療等専門職と一緒に考えましょう。



日時	内容	申込期間	定員	費用
12月から原則毎月 第2水曜日 (全6回) 午後1時30分から	初回時に健康プランを立て、毎月体力測定、3か月に1度は体組成計で計測して自身のカラダをチェックします。 あなたの健康づくりを支援して、より健康なカラダづくりを目指すプログラムです。	11月9日(水) ～15日(火)	20人	無料

※定員を超えた場合は抽選。 ※受講の決定ははがきで連絡します。

**持** 市内在住で、65歳以上の介護保険の認定を受けていない人

**申 問** 電話または直接老人福祉センター(スギ薬局知立福祉アリーナ内 ☎55-1804 月曜休館)へ。

## 体組成計 測定会

老人福祉センターでは、施設を多くの皆さんに利用していただくきっかけとして、体組成計測定会を開催します。

体組成測定会では、部位別の筋肉量や脂肪の付き方等を測定することができます。運動を始めるきっかけづくりに、運動の効果確認にご活用ください。

なお、老人福祉センターで開催している「健康づくり事業」にご参加いただくと、年4回程度定期的に測定することができます。ぜひご参加ください。

日時	内容	定員
11月26日(土) 午後1時30分～4時	体組成計を使って、脂肪と筋肉のバランスをチェックしましょう。1人3分程度の簡単な測定です。お気軽にお越しください。 ※時間帯によってはお待ちいただく場合がありますので、ご了承ください。	50人 (先着順)

**対** 65歳以上の市民

**¥** 無料

**申** 不要

**問** 老人福祉センター(スギ薬局知立福祉アリーナ内 ☎55-1804 月曜休館)へ。

