

いきいきシニア

健康講座

連続2回講座



自己管理能力を高め、健康寿命を延ばしましょう！

第1回 9月21日(火)

10:00～11:30

日舞エクササイズ「NOSS」

日本舞踊は、有酸素運動＋筋トレ＋ストレッチのトータルスポーツです。

日舞の動きを取り入れたエクササイズ「NOSS」で、筋肉と脳を

活性化しましょう。

【講師】三浦 妙子

NOSS認定上段

インストラクター

健康運動指導士

介護予防指導員講師



第2回 9月28日(火)

10:00～11:30

おなか健康プロジェクト
～健康づくりと腸の関係～

年齢を重ねると、腸内細菌バランスの変化や腹筋力の低下によりおなかの不調を訴える方が増加します。

消化吸収の仕組みや腸内細菌の働き、便秘について学び、最後におなかを動かす体操「おなか体操」を体験します。

【講師】千葉県ヤクルト販売株式会社

日 程
時 間
会 場
参加費
対 象
定 員

2021年 9月21日(火) ・ 9月28日(火)

10:00～11:30

生涯学習センター 3F大研修室

無料

50歳以上の方

15人(多数の場合抽選)

申込締切8月31日(火)

■ 講座内容 ■ 連続2回講座

回	月 日 (曜)	内 容 ・ 講 師
1 回	9月21日(火) 10:00~11:30	<p>日舞エクササイズ「NOSS」</p> <p>日本舞踊は、有酸素運動+筋トレ+ストレッチのトータルスポーツです。日舞の動きを取り入れたエクササイズ「NOSS」で、筋肉と脳を活性化しましょう。</p> <p>【講師】三浦 妙子 NOSS認定上段インストラクター 健康運動指導士 介護予防指導員講師</p>
2 回	9月28日(火) 10:00~11:30	<p>おなか健康プロジェクト ～健康づくりと腸の関係～</p> <p>年齢を重ねると、腸内細菌バランスの変化や腹筋力の低下によりおなかの不調を訴える方が増加します。消化吸収の仕組みや腸内細菌の働き、便秘について学び、最後におなかを動かす体操「おなか体操」を体験します。</p> <p>【講師】千葉県ヤクルト販売株式会社</p>

■ 申込方法 ■

申込締切 8月31日 (火)

参加ご希望の方は、往復ハガキまたはEメールにてお申し込み下さい。

記載事項 ①健康講座 ②〒・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

* メールで申込みの方へ

迷惑メール対策等のための設定をされている場合、メールが正しく届かないことがあります。

[manabi.kouza@ccllf.jp]からの メールを受信できるように設定をご確認ください。

申込日より4日過ぎても応募受理の連絡がない場合は、お問い合わせください。

○ 新型コロナウイルス感染症予防に関するお願い

- ①受講前に検温していただき、受講の際、必ずマスクの着用をお願いします。
また、当施設内での新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力ください。
- ②当日の受付時に検温を実施し、37.5度以上または平熱+1度以上の場合は参加をお断りします。
- ③次の方は、参加をご遠慮ください。
 - 普段より熱が高い場合、息苦しさや強いだるさ、軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある場合
 - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限及び入国後の観察期間を必要とされている国や地域等への訪問歴がある場合、当該在住者との濃厚接触がある場合

○ 個人情報の取扱いについて

参加者の氏名や連絡先は、必要に応じて保健所等の公的機関に提供することがあります。