

ノルディックウォーキング教室 のお知らせ

ノルディックウォーキングは、ポールを使って行うウォーキングです。ウォーキングを通して、松島の風光明媚な景色を楽しみましょう♪

- ▶日時：10月16日☎ 午前10時～正午
- ▶集合場所：文化観光交流館
- ▶行き先：円通院
- ▶内容：ノルディックウォーキング、ストレッチ
- ▶講師：NPO法人 日本ノルディックフィットネス協会 (JNFA) インストラクター
- ▶持ち物：水分補給の飲み物（水かお茶）、動きやすい服装
- ▶参加費：500円（円通院拝観料）
- ▶その他：●ポールの借用代は330円です。ポールをお持ちの方はご持参ください。
●概ね3km以上自分で歩ける方が対象です。腰痛や心臓病等で治療の方は主治医と相談のうえご参加ください。

ノルディックウォーキング教室はこちらのQRからも申込みできます。



スタイルアップセミナー のお知らせ

運動不足を解消することでからだの代謝を上げ、スタイルアップを目指しましょう。今回は健康運動実践指導者やヨガインストラクターの先生方に教えていただきます。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

- ①日時：10月29日☎ 午後1時30分～午後3時
テーマ：「モビバンエクササイズ～筋トレ・ストレッチ効果UP!～」
講師：健康運動指導士 内丸由美子先生
場所：高城避難所 3階 多目的ホール
※申込締切：10月22日☎
- ②日時：11月12日☎ 午後1時30分～午後3時
テーマ：「歩きが未来を変える！健康ウォーキング術」
講師：ヨガサークルシャンティ松島 鈴木由美子先生
場所：松島町B&G海洋センター 会議室
※申込締切：11月5日☎
- ▶参加費：無料 ★定員：各回20名
- ▶その他：水分補給の飲み物、タオルをお持ちください。動きやすい服装、靴でお越しください。

スタイルアップセミナーはこちらのQRからも申込みできます。



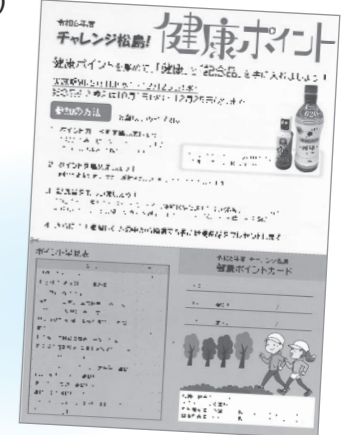
健康ポイントの記念品交換が始まります！

みなさん健康ポイントは順調に貯められていますか？
10月1日☎から、記念品の引き換えが始まります！（※ひとり1回、先着100人限定）

実施期間および記念品の交換期間は12月25日☎までとなっていますので、まだ途中の方や参加されていない方でも、あと約3か月間諦めずに健康習慣を継続して、記念品をもらいましょう！



町の健康診断をまだ受けていない方は、
10月5日☎の追加健診をぜひ受診しましょう！
健康ポイント大量獲得のチャンスです！！



- ▶健康ポイント実施期間：5月1日☎～12月25日☎
- ▶記念品交換期間：10月1日☎～12月25日☎
- ▶記念品交換窓口：役場 町民福祉課町民サービス班
保健福祉センターどんぐり 健康長寿課健康づくり班

まちかど健康相談のお知らせ

健康診断は受けた後が大事！

町の健診（特定健診・青年健診・お達者健診）を受けた方には、健診結果が順次お手元が届きます。血圧、血糖（HbA1c）、脂質、肥満（BMI、腹囲）など、気になる項目がありましたら、「まちかど健康相談」にぜひお越しください。

- ▶日時・場所：左記のとおり、町内6会場で開催します。
- ▶内容：★健康相談
※健診結果をお持ちください
★各種測定（左記参照）
★栄養相談 ★禁煙 ★歯科相談

健診結果のことで相談したい方、各種測定で健康チェックしてみたい方、お待ちしております！

	日時	場所	各種測定	予約不要 無料
1	10月30日☎ 10:00～11:30	白萩避難所		・ベジミル（野菜摂取度） ・血管年齢 簡単に健康チェックができます！
2	10月30日☎ 13:30～15:00	A&COOP 松島店		
3	10月31日☎ 10:00～11:30	文化観光交流館		
4	11月20日☎ 10:00～11:30	松島町児童館		
5	11月25日☎ 10:00～11:30	薬王堂 宮城松島店		
6	11月25日☎ 13:30～15:00	松島町役場 1階	・ベジミル（野菜摂取度） ・健骨度（骨の健康度）	

健康体操教室・健康水中運動教室

にぜひご参加ください！！



- ▶対象：介護保険サービスを利用していない75歳以上の方
- ▶内容：体調チェック、講話と実技指導
- ▶参加費：送迎なし 1回 300円、送迎あり 1回 400円

健康体操教室

日常生活で腰や関節に負担をかけないために、筋肉を鍛えるトレーニングやからだのバランスを整える体操を行います。

運動機器を使用します

金曜コース

- ▶実施日：6月～1月の全24回 金曜日午前中
- ▶場所：温水プール美遊（シルバートレーニングルーム）
- ▶定員：10名

健康水中運動教室

腰や関節の痛みを和らげ、からだ全体の動きをよくするための水中運動を行います。

膝や腰に不安のある方にお勧めです！！

木曜コース

- ▶実施日：6～11月の全16回 木曜日午前中
- ▶場所：温水プール美遊（プール）
- ▶定員：10名

水中運動の効果について ～健康水中運動教室担当 健康運動指導士 内丸先生より～

浮力、抵抗、水圧を利用しながら、体力の維持増進、調子の良い身体づくりを目指します。膝や股関節を手術された人工関節の方、80、90代の方も気持ち良くのびのび運動されています。送迎つきで看護師、補助スタッフも一緒にプールに入りサポートしますので、安心して運動に取り組めます。いつまでも元気でいたい方、足腰に不安はあるけど運動をしたい方、術後のリハビリをしたい方にお勧めの教室です。



おくすり講座のお知らせ

薬の飲み合わせ等、お薬の基礎知識に関する講座を実施します。申込みをお待ちしています。

- ▶日時：10月23日☎ 午後1時30分～午後3時30分
- ▶場所：文化観光交流館
- ▶内容：●薬剤師による講話「知っておきたい薬の知識」 午後1時30分～午後2時30分
●個別相談（薬のこと、健診結果について）※希望する方
- ▶定員：20名
- ▶持ち物：お薬手帳、健診結果表
- ▶申込締切：10月16日☎

おくすり講座はこちらのQRからも申込みできます。

