

件名：「ザスパクサツ群馬健康づくり教室 in 渋川」 の開催について

1 趣 旨

ザスパクサツ群馬では、地域に密着した総合的な健康づくりを推進するため、高齢者を対象として、日常生活に体を動かすことを取り入れられるような運動指導を実施しています。

今回の教室は、股関節・膝・体幹の筋力トレーニングを中心とした運動指導により「ロコモティブシンドローム」を予防し、健康寿命をのばしていくことをテーマとしています。また、管理栄養士による栄養講座もあわせて行います。

2 会場・日程

(1) 伊香保公民館・講義室

【日程】平成28年9月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)

【時間】14時00分～15時30分

(2) 北橋公民館・講堂301

【日程】平成28年9月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)

【時間】14時00分～15時30分

(3) 中央公民館・4階ホール

【日程】平成28年10月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)

【時間】10時00分～11時30分

(4) 子持社会体育館・サブアリーナ

【日程】平成28年10月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)

【時間】14時00分～15時30分

3 スケジュール

(1) 栄養講座 30分間

(2) 休 憩 10分間

(3) 運 動 50分間

4 対 象 60歳以上の人

5 講 師 群馬ヤクルト販売株式会社 管理栄養士

善衆会病院 理学療法士

※補助員 ザスパクサツ群馬スタッフ

6 内 容 ①栄養講座(座学形式)

②膝障害予防のための運動講座

(ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング等)

7 定 員 各会場25人

8 参加費 無料

9 申込方法 渋川市企画部スポーツ課(0279-22-2241)へ申込

10 持ち物 タオル、筆記用具、室内用運動靴