

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「高齢者いきいきマイレージ」のポイントを貯められます！



健康ポイント40ポイント 毎年大好評!! 健康セミナー「生涯元気で! Part12」

- **と き**
12月6日(火)
午前10時～11時30分
受付 午前9時30分～
- **ところ** 町体育館
- **内容** 講話、運動実技
- **講師** 健康運動指導士 よこがわ たまき 横川 珠姫氏
- **参加費** 無料
- **主催** 町、町健康づくり同好会連絡協議会
- **その他**
・動きやすい服装で参加のこと
・託児が必要な方は保健センターへ(電話相談可)
- **申し込み** 不要

女性のためのストレッチとリズム体操教室

- 良い姿勢を意識し、ストレッチなどで身体をほぐします。また、音楽に合わせてゆっくりと呼吸をしながら体操することで、筋肉を伸ばすだけでなく、酸素の流れも良くなり、脂肪燃焼効果や冷え性の改善にもなります。
- **ところ** 保健センター
 - **内容** ストレッチ、リズム体操など
 - **対象** 町内在住のおおむね65歳以上の女性
※初めての方優先
 - **定員** 30名(先着順)
 - **講師** 健康運動指導士 いとう あつこ 伊藤 敦子氏
 - **受講料** 1,500円
 - ※初回徴収。受講者の都合で参加ができなくなった場合、返金しません。
 - **申し込み** 12月8日(木)午前8時30分から保健センターへ(電話申込可)



託児付き! いきいき健康体操教室参加者募集!

- 普段家事や育児に追われ、ご自身の時間がもてず、リフレッシュしたいというママ達のための教室です。
- **ところ** 保健センター
 - **内容** ストレッチ、リズム体操など
 - **対象** 町内在住で、おおむね1歳6か月～未就学の子どもの母親
※初めての方優先
 - **定員** 40名(先着順)
 - **講師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏
 - **受講料** 4,000円
※託児不要の方は1,500円
※初回徴収。受講者の都合で参加ができなくなった場合、返金しません。
 - **申し込み** 12月8日(木)午前8時30分から保健センターへ(電話申込可)



刈谷豊田総合病院 市民公開講座

- 脳卒中のリハビリテーション～回復への道のり～
- **ところ** 刈谷豊田総合病院
 - **内容** 診療棟 5階 第1・2会議室
 - **対象** 医師 おぐち かずよ 小口 和代氏
 - **受講料** 無料
 - **申し込み** 不要
 - **問い合わせ** 刈谷豊田総合病院 広報グループ
☎ 0566-25-9215