

# わくわく健康スクール

NPO法人南箕輪わくわくクラブでは、今年もシニア向けのスクールを開催します。シニアの皆様が、健康で明るい毎日が送れますよう、健康体づくりを目指して企画しました。『膝が痛い、腰が痛い、腕が上がらない』そんなお悩みを抱えられている方、是非、体育館までお出かけください。

お悩み解決されるかもしれません。今年は、認知症予防運動「コグニサイズ」も計画しております。ご自分の体力やお好みに合わせてご参加いただけたらよいかと思います。

尚、今年度から、南箕輪村で実施しております、「まっくん健康ポイント」の対象事業となります。1回のみでの参加もできますので詳しい内容は、クラブ事務局までお問い合わせください。

## 第1回 8月29日（月）

場所 村民体育館アリーナ

### 「にこにこコグニサイズ」

～わっははと笑いながら運動し、体と脳が元気～

大島砂緒里 喬木村総合型クラブマネージャー

新しい刺激で脳を活性化させ

いつまでも元気な体を手に入れましょう。

## 第2回 9月30日（金）

### 「歩こう セラピーロード」

場所 大芝高原多目的広場

（雨天時）大芝研修センター

～気分爽快 リフレッシュ～

佐藤佳代 南箕輪村健康運動指導士

森林浴も楽しみながら、きれいな姿勢で歩く、健康的なウォーキングの基本を学びましょう。

## 第3回 10月14日（金）

場所 村民体育館アリーナ

### 「健康太極拳」

～ゆったりと心の体操～

向山初美わくわくクラブ指導者

初心者大歓迎

楽しみながら足腰を鍛えましょう！

## 第4回 10月28日（金）

場所 村民体育館アリーナ

### 「気づきの整体」

～まずは自分の身体を知ろう～

内山政則 整体師

右肩が下がっている。左足の方が長い。等々まずは自分の身体の点検を試みましょう。

## 第5回 11月18日（金）

場所 村民体育館アリーナ

### 「動こう！」

～動けば視える・動けば変わる・動けばわかる～

山岸洋子 伊那市総合型クラブマネージャー

心と身体の体操です。

一緒に1歩前へ楽々進みましょう

○時間／10時～12時（9時45分～受付）

○会場／南箕輪村村民体育館・大芝高原セラピーロード

○対象者／南箕輪わくわくクラブ会員 一般  
（概ね60歳以上）

○参加費／クラブ会員：無料 非会員1回500円

○持ち物／筆記用具・靴（上履き）・タオル・飲み物等

参加ご希望の方は各回1週間前までにお申し込みください



NPO法人南箕輪わくわくクラブ 事務局

☎78-8313

Fax78-8413



この事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています。