

運動しましょ！ そうしましょ！

..... ○ 世代にあった健康づくり ○

美しくなっちゃうぞ!「美ママ体操」♪

今年から、児童センターと保健センターで「美ママ体操」が始まりました。対象は4～9か月頃の赤ちゃん和妈妈。産後の体型が気になる、子育て中の運動不足を解消したいなどの理由で、ご参加いただきました。『久しぶりに体を動かしました』『赤ちゃんを抱っこしながらできて楽しい』などの声がありました。ママと赤ちゃんのステキな笑顔でいっぱいになりました。



パンフレット「美ママ体操」に登場する親子モデルを大募集中!

募集
内容

対象 生後4～6か月の赤ちゃんとお母さん
内容 赤ちゃんと一緒に体操をしている様子を撮影します
撮影時期 平成29年1月頃
申込み 12月9日(金)までに電話で申し込みください(抽選の場合あり)

健康長寿!「70代からはじめる100歳めざす講座(運動編)」は効果てきめん♪

「運動は身体によいことは知っている、でも痛みがあってできない。」そんな悩みを持った方も参加できる、理学療法士が指導する運動講座です。

「ゆるい運動で物足りないと思いました、無理なくできる運動を毎日続ける大切さを学びました。1年半のリハビリでも良くなかった足首が、改善して歩き方がよくなりました。」
(70代男性)



体操グループ「いきいきスマイル」は仲間を募集中!

平成27年度の100歳めざす講座修了者が立ち上げた、体操の自主グループ「いきいきスマイル」は、参加者大募集中。70代からでも運動したい人をお待ちしています。

参加ご希望の方は、保健センターまでお気軽にご相談ください。

会場 半田市体育館 体育室
日時 毎週火曜日 13:30～14:30 (月により変動あり)

どちらも、来年度も開催する予定です。お楽しみに!!

【問合わせ】保健センター ☎84-0646