

令和5年度からの新規教室です！事前申し込み(定員 35 名)が必要です。

血管若返りアンチエイジングセミナー

毎週月曜日、全7回のセミナーです。(後期)

内容は、栄養編(1回)と運動編(6回)から血管の老化を予防し、丈夫にする方法を学びます。全身のアンチエイジングにつなげましょう！！

【日程および講師】(後期) *申し込み期間：10月6日～13日

1回目【栄養編】 10月16日(月)	管理栄養士 小林 由子先生
2回目【運動編】 10月23日(月)	理学療法士 東根 孝次先生
3回目【運動編】 10月30日(月)	
4回目【運動編】 11月6日(月)	フィットネスインストラクター 尾崎 ひとみ先生
5回目【運動編】 11月13日(月)	
6回目【運動編】 11月20日(月)	フィットネスアドバイザー 平松 佐知子先生
7回目【運動編】 11月27日(月)	

【時間】午後1時30分～2時45分(受付：午後1時10分～)

【場所】小松島市総合福祉センター(小松島市横須町11番7号)

【受講料】無料

【対象者】介護保険の認定と医師からの運動制限を受けていない
65歳以上の小松島市内在住の方で全7回参加できる方
前期参加されていない方を優先とさせていただきます。

【準備物】水分補給のための飲料等・タオル・運動しやすい靴(外履き)
筆記用具・ヨガマット(10月30日以降のすべての日)

<お問い合わせ先>

小松島市社会福祉協議会地域包括支援センター

0885-33-4040

