

**事前申し込み(定員 30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。

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：9月5日～19日

1回目【栄養編】 9月30日（月）	管理栄養士 小林 由子先生（変更の場合あり）
2回目【運動編】 10月7日（月）	理学療法士
3回目【運動編】 10月21日（月）	東根 孝次 先生
4回目【運動編】 10月28日（月）	フィットネスアドバイザー
5回目【運動編】 11月11日（月）	平松 佐知子 先生
6回目【運動編】 11月18日（月）	フィットネスインストラクター
7回目【運動編】 11月25日（月）	尾崎 ひとみ 先生

【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

【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

<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