

奈半利町 後期高齢者の皆様へ

大好評

通いの場での 健康教室のご案内

参加費
無料!

“通いの場(普段は百歳体操等を実施)”と合同で教室を開催します。
健康運動指導士や管理栄養士に普段の悩みをぜひご相談ください。
初めての方も大歓迎!まずは1度ご参加ください。

1回のみの
参加も
大歓迎!

会 場	第1回	第2回	第3回
	● 体組成計の測定 ● 健康運動指導士 「運動①」	● 管理栄養士 「食事の話」 ● 健康運動指導士 「運動②」	● 体組成計の測定 ● 健康運動指導士 「運動③」
加領郷漁民センター	9/8(月)	11/17(月)	2/2(月)
樋ノ口いこいの家	9/26(金)	11/28(金)	2/20(金)
保健センター	9/16(火)	11/21(金)	2/10(火)

時 間 10:00～11:30(受付10:00～)

※受付時間に健康機器の測定を行います。お早めにお越しください。

持ち物 水分補給できるもの

運動ができる
服装でお越し
ください。



第1回、第3回の教室は
体組成測定ができます

体組成計

体の部位別の筋肉量や、
脂肪量が分かります。

※ペースメーカー使用中および妊娠中の方は
測定できません。
※素足で測定します。



申込先

奈半利町社会福祉協議会 ☎38-7346

奈半利町役場 住民福祉課 ☎38-8181

※教室は町が委託するジェイエムシー株式会社が実施します。 ※送迎が必要な場合は社会福祉協議会までご連絡ください。