

頭も体も
スッキリ!!

ノルディックウォーキング

&くつろぎカフェタイム



清水町では、介護に関する理解と知識を広めるために、毎年、介護予防普及啓発事業を実施しており、本年度は全3回の開催を予定しています。

第2、3弾は、新得町サホロスポートクラブのスキーインストラクターでもあり、JNFA ノルディックフィットネス公認ベーシックインストラクターの田中美幸さんをお迎えします。ノルディックウォーキングは、夏でも冬でも、また、老若男女誰にでも気軽にでき、愛好者もどんどん増えている注目の運動です。ぜひみんなで一緒にやってみませんか？

もちろん健康ポイント対象事業ですので、ハーモニーカードをお忘れなく！

日 時		場 所
10月18日 (木)	いずれも 13:30	清水町中央公民館 大集会室
11月15日 (木)		御影公民館 大集会室
用意するもの : 運動靴、手袋 (軍手可)、タオル、飲み物		

※参加申し込みは役場保健福祉課在宅支援係まで 電話：69-2233



講 師：JNFAノルディックフィットネス公認
ベーシックインストラクター

た なか み ゆき
田 中 美 幸 氏

定員
50名

講師より

日々健康づくりを心掛け、冬はスキーインストラクター。体力づくりに始めたノルディックウォーキングで素晴らしい先生との出会いにより資格を取り、新得町民大学で外歩き教室・室内ののんびり教室、また夜の教室で講師をしております。

ノルディックウォーキングの魅力を多くの方に知ってほしいと願っています。



講演のあとは・・・

くつろぎカフェタイム

(ゲームもあるよ)

14:30～15:30



講演会のあとは、くつろぎのカフェタイムで、ゆっくりおしゃべりしませんか？

認知症のことはもちろんですが、久しぶりに会うあの人と、ただのおしゃべりでもいいんです。

大切なのは話すこと!!

また、脳年齢診断ゲームや昔懐かしいけん玉・黒ひげ危機一髪などのゲームも用意しています。

楽しいお時間をお過ごしください。



○参加申し込みとお問い合わせ

会場の関係で定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

役場保健福祉課在宅支援係まで電話またはファックスでお申し込みください。

電話：69-2233 FAX：69-2223

定員
50名

10月18日(木)開催の
介護予防講演会に参加します。

申込期限 10月12日

下記に氏名を記入の上、FAXをお願いします。

氏名：

氏名：

氏名：

氏名：

11月15日(木)開催の
介護予防講演会に参加します。

申込期限 11月9日

下記に氏名を記入の上、FAXをお願いします。

氏名：

氏名：

氏名：

氏名：