

平成26年2月26日

三次市甲奴支所

お楽しみ健康づくり講演会

こうめ健康プロジェクトでは、心身の機能低下と上手に付き合いながら、充実した高齢期を過ごすため、フィットネスアドバイザー・健康運動指導士の横山有里さんをお招きし、「健幸華齢のために・・・！！」と題してお楽しみ健康づくり講演会を開催します。

また、甲奴町振興協議会連合会、三次市社会福祉協議会甲奴支所、三次市体育協会甲奴支部及び三次市甲奴支所では、今年度甲奴町内で運動すると1スタンプを押すという運動スタンプカードを作成しました。「いい汗・いい顔・いい仲間」を合言葉に、住民の健康づくりや、日頃の運動を習慣化する取り組みを行っています。

講演後に行われる表彰式では、スタンプを押した数の多い方で年齢別に上位の方が表彰されるとともに、30回以上スタンプを押された方へ参加賞が贈られます。

- 日時 平成26年3月14日（金）
開場13時、講演13時30分～15時30分
- 場所 甲奴コミュニティセンター 2階大ホール
- 内容 健康づくり講演会及び地域住民の運動参加に対する表彰等
- 添付書類 当日の案内チラシ

本件に関するお問い合わせ先



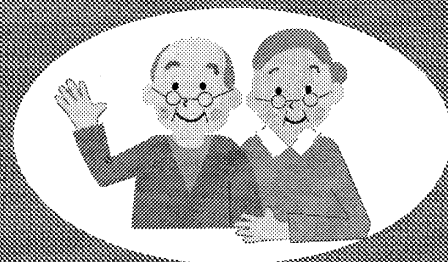
三次市 甲奴支所 地域づくり係（担当 山根・上迫）

電話番号:0847-67-2121 FAX番号:0847-67-3126

E-mail:kounu@city.miyoshi.hiroshima.jp

〒729-4102 広島県三次市甲奴町西野40番地1

お楽しみ健康づくり講演会



健幸華齡のために・・・！！

心身の機能低下と上手に付き合いながら、充実した高齢期を過ごすために運動ができることは？

実践的な取り組みをわかりやすくお話していただきます。

平成26年

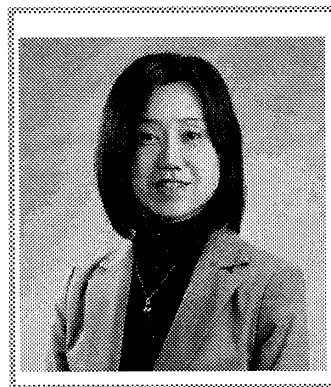
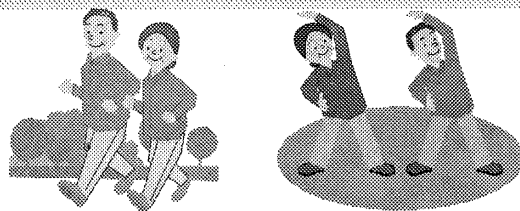
3月14日(金)

- 開場/13:00
- 講演/13:30~15:30
- 場所/甲奴コミュニティセンター

2階大ホール

※日頃の運動を習慣化するきっかけづくりに、7月~1月まで『運動スタンプカード』を作成して取り組んできました。たくさんの皆さんに、『運動スタンプカード』へ参加いただき、ありがとうございました！！

講演会当日、『運動スタンプカード』表彰式を行い、30ポイント以上貯まった方全員に、プレゼントをお渡しします！！



講師プロフィール

横山 有里 先生

(有)Marieフィットネスサポート
フィットネスアドバイザー
健康運動指導士

広島県内外において、市町村、公共施設、企業、大学や専門学校、病院、介護施設等でフィットネス全般における運動指導、管理業務担当者として活躍中。

お問い合わせ

～ こうめ健康づくりプロジェクト ～

●甲奴町振興協議会連合会・三次市体育協会甲奴支部 / 67-3535

●三次市社会福祉協議会 甲奴支所 / 67-2075 ●三次市 甲奴支所 / 67-2121