

September

9月

健康増進月間

～いまよりもイキイキとした毎日を目指して～
『学ぶ』『やってみる』『続ける』ことで
不安を味方に変える!!あなたの今後の食生活や
運動習慣にさらなる健康をプラス!!



ISC教養講座 第2回

3日(木)

12:05～12:50

『健康長寿の妨げとなる フレイルとはいったい何か』

- 筋肉維持と、健康長寿の秘訣をお伝えします。
- 講話と実技をまじえた45分の内容です。
- 担当:健康運動指導士 三井 外喜和
- 場所:マルチパーパス

参加無料
要予約

元気で長生き!!
レッツゴー!!



健康測定会

10日(木)

12:00～15:00

11日(金)

18:00～20:00

骨密度&ヘモグロビン 推定値を測ろう!!

- 骨粗鬆症の原因となる骨密度の低下、貧血の指標となるヘモグロビン値の低下。自分のカラダを知るための健康測定会です。
- 場所:トレーニングルーム

1,000円
要予約



ISC教養講座 第3回

28日(月)

12:05～12:50

『新しい刺激で脳の活性化』

～認知症予防のためにできること～

- たのしく実践できる脳活性運動も実施します。
- 講話と実技をまじえた45分の内容です。
- 担当:健康運動指導士 竹内 寛子
- 場所:マルチパーパス

参加無料
要予約

レッツ!!
脳トレ!!



ISC特別レッスン

30日(水)

12:10～12:40

たのしく脚トレーニング

- 筋トレって楽しい!楽しくて強くなる!健康なカラダづくりに必要な筋トレを行います。
- 担当:運動指導員 安川 千鶴
- 場所:マルチパーパス

410円チケット
もしくは
フリーパス
予約不要

レッツ!!
筋トレ!

