

はつらつヘルスケア講習会 開催要綱

1 趣旨

冬期間は、気温の低下や積雪によって地域住民の外出機会が減り、運動不足や閉じこもりが原因で身体機能や認知機能の低下が心配されます。しかし、地域住民が集まり、無理なくできる運動や脳トレーニングに取り組むことで、心身の健康を保ち、活力を維持することができます。

本講習会は、町内会長や役員の皆さまを対象に、市内スポーツクラブと連携し、手軽に行えるストレッチや脳トレーニングの方法を学ぶ貴重な機会です。学んだ内容を各町内会で広めることで、地域住民の健康促進や冬の閉じこもり防止に役立てていただくことを期待しています。さらに、こうした活動を通じて地域のつながりや交流が深まり、住民同士の絆が一層強まることにもつながります。

冬の間も健康で元気に過ごすための第一歩として、ぜひこの機会にご参加ください。地域をリードするみなさまの力で、冬を乗り切る新しい生活習慣を広めましょう！

2 主催 北斗市町会連合会

3 共催 特定非営利活動法人北斗スポーツクラブ

4 開催日時

令和6年12月7日（土曜日）

1回目：午前9時30分～10時30分

2回目：午前10時45分～11時45分

※1回目、2回目は同じ内容ですので、ご都合の良い時間にご参加ください。

※各回定員25名

5 開催場所 北斗市総合体育館

6 対象者 単位町内会会長および役員

7 内容

- ・簡単なストレッチ方法の指導（北斗スポーツクラブインストラクター）
- ・脳トレーニングのやり方の指導（北斗スポーツクラブインストラクター）
- ・質疑応答

ストレッチと脳トレーニングを通じて、短時間で心身のリフレッシュを図りましょう。

学んだ内容は、すぐに町内会で実践できるものとなっております。

8 持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物、筆記用具

9 参加費 無料

10 申込方法

北斗市町会連合会事務局まで電話、FAXまたはインターネットからお申し込みください。

【申込期限】11月29日（金曜日）

11 注意事項

実際の町内会でも活用できる、簡単で効果的な内容を中心に構成しています。当日は動きやすい服装でご参加ください。怪我や事故のないよう、無理なく楽しみましょう。

北斗スポーツクラブでは町内会への出張教室も行っております。お気軽にご相談ください。

12 お問い合わせ

北斗市町会連合会事務局 本間

電話：0138-73-3111（内線112）

FAX：0138-74-2012