

# ヘルシーアップ教室のお知らせ


この教室は、健診結果から生活を振り返り、生活習慣病予防・改善を目的に行います。  
日ごろの運動不足・肥満解消、生活習慣の改善のためにぜひご参加ください。



## ◆対象者

19歳から75歳の南富良野町民で今年度、健康診査を受けた方（受ける予定の方）  
町の住民健診でなく、職場健診や医療機関で健診を受けた（受ける予定の）方も可。

運動プログラム 定員 15名 ~ 講師：芝崎 麻衣子先生（旭川市在住のインストラクター）

日 時・場 所		内 容
保健福祉センターみなくる (町民体育館で行うときもあります)	金山地区コミュニティセンター または 下金山地区多目的センター	【初級コース】 ミニ講話 10分 運動実践 
12月14日(水)・12月21日(水) 1月11日(水)・1月18日(水) 1月25日(水)・2月1日(水)	12月13日(火)・12月20日(火) 1月10日(火)・1月17日(火) 1月24日(火)・1月31日(火)	ストレッチ、筋力トレーニング 正しい歩き方・効果のある歩き方の姿勢 家でもできる有酸素運動 みんなで行なう有酸素運動 など 運動教室の効果をみるために初回と最終回に腹 囲・体重・体脂肪率の測定があります。
13時30分から14時45分(75分)		

今年度は、いつもより少し早く教室を始めます。お正月太りを予防するためにも、ぜひご参加下さい。

申し込み締め切り：12月2日（金）

※申し込み・問い合わせ先※

保健福祉課 保健指導係 ☎ 52 2211

## 「英会話教室」受講者募集中(中学生以上の町民の方)

下記の各コースに分けて教室を開催します。(初級から中級程度の内容)

コース毎にそれぞれの期限までに教育委員会生涯学習係へ電話でお申し込みください。

開催場所：役場大会議室

講 師：レベッカ・ルーマン 氏

開催時間：午後7時から8時まで

指導助手：葛西 道子 氏

定 員：20名(最少人員5名)

受 講 料：月額1,000円

### 日常会話編Ⅱ(8回開催)

開 催 日 12月1日・5日・12日・15日  
1月16日・19日・23日・30日

内 容 家族との会話など日常生活の話題を中心としたもの

申込期限 11月24日(木)

### 日常会話編Ⅲ(8回開催)

開 催 日 2月6日・13日・20日・27日  
3月5日・12日・19日・26日

内 容 週末の予定や道案内などの話題を中心としたもの

申込期限 1月30日(月)

### 旅行編(8回開催)

開 催 日 4月2日・9日・16日・19日  
5月7日・14日・21日・28日

内 容 海外での買い物や食事など旅行先での話題を中心としたもの

申込期限 3月26日(月)

### トラブル編(4回開催)

開 催 日 6月4日・11日・18日・25日

内 容 ケガをしたときの対処の会話、薬や病院での話題を題材としたもの

申込期限 5月28日(月)

●申し込み・問い合わせ先● 教育委員会生涯学習係 ☎ 52 2145