

## 募集 介護予防トレーニングマシン教室

健康運動指導士の指導のもと、5種類のトレーニングマシンを使い筋肉トレーニングの基礎を学びます。

開催日時／

- ①コース 12月11日(火)・25日(火)  
平成25年1月8日(火)・22日(火)
- ②コース 12月12日(水)・26日(水)  
平成25年1月9日(水)・23日(水)

いずれのコースも10:00~12:00

場 所／城の湯温泉センター研修室

対象者／65歳以上の市民

定 員／各コースとも15人

\*申し込み多数の場合は抽選

持ち物／屋内用運動靴、タオル、水分補給の飲み物など

募集期間／10月16日(火)~11月9日(金)必着

応募方法／城の湯温泉センター、市福祉高齢課、矢板・泉・片岡公民館にある受講申込書を、直接お持ちいただくか、郵送でお申し込みください。

\*抽選結果は、個別にハガキで通知します。

申し込み・問い合わせ／

〒329-2144 矢板市川崎反町295

矢板市城の湯温泉センター

☎(44)1010 \*第1、3月曜日休館

## 募集 水中エアロビクス教室

体重や体脂肪が気になる方、運動不足を感じている方、プールの中でエアロビクスをしませんか。水の中で楽しく体を動かしましょう。

対 象／市内在住で40歳以上の方(初心者歓迎)

募集人員／30人程度

参 加 費／500円程度(保険代) 初回に集めます

内 容／全10回

日 時	内 容	場 所
10月25日(木) 10:00~12:00	体組成測定・説明会	市保健福祉センター
11月1日(木)~ 12月20日(木) 毎週木曜日 10:00~12:00	水中ウォーキング 水中エアロビクス (全8回)	矢板スウィンスイミングスクール
12月25日(火) 10:00~12:00	体組成測定・説明会	市保健福祉センター

申し込み方法／10月15日(月)までに電話でお申し込みください。

\*持病などのある方は主治医に実施可能かご確認のうえ、お申し込みください。

申し込み・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

## 募集 心の健康相談

人間関係やストレスなど、さまざまな悩みや不安をお持ちの方を対象に、精神科の医師による心の健康相談を行います。ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

日時／10月12日(金)

13:30~15:30

場所／市保健福祉センター

内容／不安、眠れない、対人関係等の悩みの相談

思春期、認知症、アルコール・薬物に関する相談

身近な人の問題行動などでお困りの方の相談

申し込み方法／事前予約が必要です。

10月9日(火)までに、電話でお申し込みください。

申し込み・問い合わせ／

健康増進課

☎(43)1118

