



元気な身体とココロをつくる **運動教室 参加者募集！！**

～夜間教室を新たに開催します～

年齢や体力に合わせて、トレーニング機器を使ったトレーニングや水中運動を行う各種教室を開催しています。

楽しみながら運動のコツを覚えて、体力の向上やストレスの解消をめざします。

また、夜間の教室『アクアトレーニング』を新たに開催します。仕事などで昼間の教室への参加が難しい方は、ぜひご参加ください。水中運動で、身体もココロもリフレッシュしませんか。

※筋肉若がり教室は、要支援、要介護1の方も対象になります。

申込期間 7月4日(月)～8月5日(金)

※アクアトレーニングは、7月15日(金)まで

申込先：中央保健センター

場所：総合福祉センター

教室名	対象	定員	期間	時間	場所
アクアトレーニング	40～64歳	15人	7月22日～9月30日 毎週金曜日10回	19:00～20:30	水浴訓練室
はつらつ健康教室	40～64歳	15人	8月22日～11月25日 毎週月・金曜日24回	13:15～14:45	ふれあいトレーニングルーム 水浴訓練室
水中エクササイズ	40～64歳	15人	8月25日～10月27日 毎週木曜日12回	13:15～14:45	水浴訓練室
肥満予防教室	40歳以上	15人	8月23日～11月15日 毎週火・金曜日24回	9:30～11:00	ふれあいトレーニングルーム 水浴訓練室
腰・膝すっきり教室	40歳以上	15人	8月19日～11月11日 毎週火・金曜日24回	9:30～11:00	ふれあいトレーニングルーム 水浴訓練室
足腰お達人教室	60歳以上	15人	8月22日～11月21日 毎週月・水曜日24回	9:30～11:00	ふれあいトレーニングルーム 水浴訓練室
水中ウォーキング	60歳以上	15人	8月10日～10月26日 毎週水曜日12回	9:30～11:00	水浴訓練室
筋肉若がり教室	60歳以上	12人	8月18日～12月5日 毎週月・木曜日28回	9:30～11:00	ふれあいトレーニングルーム
筋肉若がり教室	60歳以上	12人	8月18日～12月5日 毎週月・木曜日28回	13:15～14:45	ふれあいトレーニングルーム

申込先：小松保健センター

場所：小松保健センター

教室名	対象	定員	期間	時間	場所
筋肉若がり教室	60歳以上	12人	8月22日～12月7日 毎週月・水曜日28回	14:30～16:00	機能訓練室
筋肉若がり教室	60歳以上	12人	8月23日～11月29日 毎週火・金曜日28回	14:30～16:00	機能訓練室

愛媛県難病相談・支援センターを開設



平成17年6月から、愛媛県庁健康増進課に難病相談支援員を配置しました。

難病患者やご家族からの療養上の悩みや不安（生活・就労・福祉面等）に関

する相談をお受けしています。患者交流会も行っていますので、ぜひご参加ください。

◎電話相談

月・水曜日 10時～16時（12時～13時を除く）
金曜日 10時～12時

◎患者交流会

月4回（金曜日） 13時～16時
場所 愛媛県健康増進センター 3階相談室

◎難病相談連絡先

愛媛県庁保健福祉部健康衛生局健康増進課
TEL089-912-2495

親子料理教室

夏休み中、親子の料理教室を実施します。

小学生の皆さん、おうちの方と朝食を作ってみませんか？朝食は1日の活動源、健康づくりの基本です。

ぜひご参加ください。

◎日時 7月31日(日) 9時30分～13時30分

◎場所 総合福祉センター 2階 栄養指導室

◎定員 15組（保護者と小学生）

◎締め切り 7月15日(金)

※定員になり次第締め切ります。

◎調理指導 (社)愛媛県栄養士会西条支部

◎参加費 500円（材料費一部負担）

◎持参品 エプロン・三角巾・手ぬぐい・筆記用具

◎申込先 西条道前病院栄養課 TEL0897-56-4943

