

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内  
 東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内  
 丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣  
 小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

## すっきりスリム教室 参加者募集 ～若々しく、はつらつと過ごすために～

身体も気持ちもすっきりするための運動教室です。

生活の中に運動を取り入れて、若々しくはつらつと過ごしましょう。

**対象** 30歳以上の市民の方で、生活習慣病を予防したい方、体力アップしたい方

※身体状況により、主治医意見書の提出や参加をお断りする場合があります。

**申込開始日** 4月9日(水)～ ※定員になり次第、締め切ります。



場 所	日 程	定員	内 容	申込先	
総合福祉センター	5月9日～平成27年3月27日 毎週金曜日	①13時30分～14時30分	15人	水中運動のみの教室です。  ボール、ステップ台、ダンベルなどを使い ①ストレッチ ②筋力アップ運動 ③有酸素運動をバランスよく行います。	中央保健センター
		②15時～16時	15人		
	5月8日～平成27年3月26日 毎週木曜日	①9時15分～10時15分	20人		
		②10時30分～11時30分	20人		
	5月7日～平成27年3月25日 毎週水曜日	①18時～19時	20人		
		②19時30分～20時30分	20人		
東予北地域交流センター	5月13日～平成27年3月24日 毎週火曜日	9時15分～10時15分	25人	東予保健センター	
東予保健センター	5月8日～平成27年3月26日 毎週木曜日	9時15分～10時15分	20人	東予保健センター	
小松保健センター	5月7日～平成27年3月25日 毎週水曜日	9時15分～10時15分	20人	小松保健センター	
丹原保健センター	5月1日～平成27年3月19日 第1・3木曜日	13時30分～14時30分	15人	丹原保健センター	

※ご都合の良い教室を、お申し込みください。

## 健康づくり推進員交流会を開催しました

2月12日、市内各地区の健康づくり推進員が集まって、交流会を開催しました。当日は、ラジオ体操の講師を招き楽しく運動をした後、普段、それぞれの地区で実施している健康づくり活動の報告などを行いました。みんなで楽しみながら健康づくりに取り組んでいくことが大切だということ学びました。

