

トップ選手から直接指導を受けられるチャンス!

カノアラウレアーズ福岡 バレーボールクリニック

福岡県福智町を拠点に活動する女子バレーボールチーム。2023年度に福岡県の女子チームで初めて、V.LEAGUEに参入。

日時 9月7日(日) 14:00~16:30

対象者 小学生(女子)

定員 50名

持ち物 バレーボール・シューズなど

参加費 500円

申込 9月3日(水)まで



腸から始める、
元気なカラダとココロ

大好評!

管理栄養士の健康教室

腸は「第二の脳」とも呼ばれ、自律神経やホルモンバランス、さらに免疫機能にも深く関わっています。「今日からできる!」暑さ疲れ回復のための腸活を始めませんか?

健康で生き生き過ごすためには何が必要なのか!? 腸を健康にするための、簡単な運動も紹介します。

日時 9月23日(火・祝) 10:30~11:30

講師 北九州ヤクルト管理栄養士

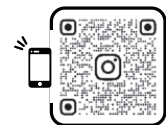
参加費 無料

申込 要予約

- ご参加の方全員にヤクルトプレゼント。
- トレーニング施設見学もできます。



申込 上毛町立体育館「ループアリーナ」(指定管理者:シンコースポーツ・日本管財グループ)
☎ 53-9418(9:00~22:00) FAX 53-9417
(休/毎週月曜日(祝日にあたる時はその翌日))



健康な生活を過ごせるようにフレイル予防や栄養管理、体づくりなど総合的に健康に関することを学ぶ講座です。

フレイル予防と健康づくり

(運動・栄養・社会参加と認知症・介護予防)



	日時	内容	場所	講師
第1回	10月8日(水) 14:00~16:00	フレイルってなに? 「心身の状況を楽しむチェック」 フレイル(虚弱)とは年をとって心身の活力が低下した状態のことです。フレイルチェックで心身の状況を知り、一人ひとりに合った改善方法を見つけていきます。	げんきの杜 多目的ホール	・上毛町長寿福祉課 ・包括支援センター ・フレイルサポーター
第2回	10月15日(水) 14:00~16:00	栄養管理「元気に長生きするための栄養のお話」 元気に長生きするためには、栄養バランスの良い食事が大切です。ご自身の食生活を振り返りながら、おいしく健康を保つことができる食生活のポイントについて一緒に考えてみましょう。	げんきの杜 多目的ホール	・上毛町子ども未来課
第3回	10月22日(水) 14:00~16:00	ノルディックウォーク教室 2本のポールを使い、正しい姿勢で体全体を使って歩くため、効率の良い歩き方が身につく認知症予防などが期待されています。	大池公園周辺	・上毛町長寿福祉課 ・内田 勝之氏 一般社団法人 全日本 ノルディック・ウォーク 連盟 事務局長
第4回	10月30日(木) 14:00~16:00	笑いヨガ体操とまとめ 笑う体操で免疫力を上げて健康な体をつくりましょう。	げんきの杜 多目的ホール	・林 政人氏 総合型地域スポーツ クラブよろうや 代表

対象者 町内在住の健康に関心がある方 **定員** 20名程度

持ち物 タオル、水分補給できるもの

受講料 第3回目ノルディックウォーク教室で使用するポールをお持ちでない方は、第1回目の講座の際にポールレンタル料400円を徴収します。

申込期間 9月8日(月)~26日(金)まで

申込方法 申込用紙を教育委員会窓口に提出してください。
※申込用紙は、教育委員会・げんきの杜・大平支所・西吉富及び唐原コミュニティセンターの窓口に設置しています。

- 主催 上毛町中央公民館
- 共催 上毛町、上毛町教育委員会

※第3回目ノルディックウォークについて、雨天の場合は上毛町立体育館に会場を変更して実施します。
会場が変更となる場合は当日の午前9時までに電話にてご連絡します。
※新型コロナウイルス感染状況などにより変更や中止となる場合があります。
※講座の様子を町広報誌へ掲載いたしますことをあらかじめご了承ください。

申込 教育委員会 教務課 社会教育係 ☎ 72-3165(内線240)

