



水中運動でメタボ解消

吾北むささび温泉を利用した水中運動教室「脱メタボコース」(全12回)を実施します!



平成23年度の様子

こんな方に特におススメ!

- ★メタボリックシンドロームを解消したい!
- ★もっと健康的な体になりたい!!
- ★運動を始めたいが、何をしたらいいかわからない



※2コースあります。
どちらかのコースをお選びください。

○週2コース

実施期間 8月20日～10月1日(毎週月・金曜日 全12回)
※祝日の場合は開催しません。

○週1コース

実施期間 9月19日～12月5日(毎週水曜日 全12回)

実施時間 10:00～12:00

(送迎バス:すこやかセンター伊野 9:15発予定)

対 象 者 いの町在住の方で、おおむね65歳未満の方
(ただし参加経験のない方)

定 員 各コース10名

参 加 料 6,000円(温泉入浴料含む。)

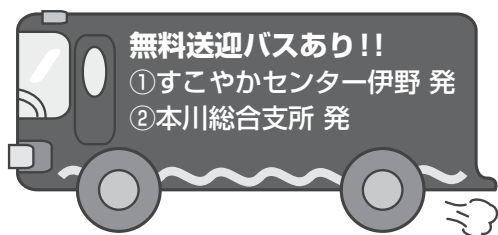
参加条件 1年以内に健診を受けていること
(詳細はお問い合わせください。)

申込期間 7月30日(月)～8月3日(金)
(受付時間8:30～17:15)

申込方法 下記まで電話でお申し込みください。

去年の参加者からの声

- ・運動習慣のきっかけになった
- ・体調が良くなった
- ・体が引き締まった
- ・食習慣を改善するきっかけになった



無料送迎バスあり!!

- ①すこやかセンター伊野 発
- ②本川総合支所 発

申込先

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811
吾北総合支所住民福祉課 ☎ 867-2312
本川総合支所住民福祉課 ☎ 869-2114

乳幼児ふれあい体験学習にご協力ください!

町では、命と性について学ぶ「いの・いのち育て事業」の一環として、町内の中学2年生を対象に、下記の日程で乳幼児とのふれあい体験学習を行います。この学習は、乳幼児とのふれあいをとおして生命の尊さについて考え、父性や母性の育成を図ることを目的としています。

中学生たちは乳幼児と一緒に遊んだり、ふれあったりしながら、保護者の皆さんから子育ての喜びや苦労話などをお聞きする予定です。より良い学習機会となるため、体験には一組でも多くの親子の皆さんにご参加いただきたいと思います。お構いなしの方は是非、ご参加をお願いします。

時間は多少前後しますが、9:00～11:00の間で行います。

月 日	学 校 名	場 所
6月14日(木)	伊野南中	子育て支援センター ぐりぐらひろば
6月22日(金)	伊野中①	
6月26日(火)	神谷中・吾北中	
6月28日(木)	伊野中②	
6月29日(金)	伊野中③	
7月10日(火)	本川中	本川へきち保育園

おじいちゃん、おばあちゃんとお孫さんの参加もOKです。是非来てください!

問い合わせ 社会教育課 ☎ 893-2012