

参加者募集

令和元年度
めざそう健康生活！
健康教室

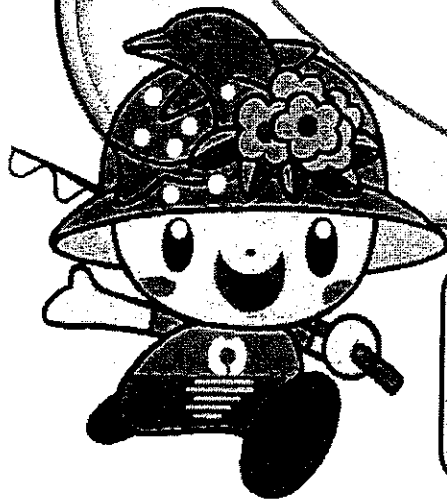
おためし教室

開催のご案内



イベント参加ポイント
対象教室！
お得に！楽しく！健康に！

岬町では毎年楽しい健康づくりをお手伝いするための教室を開催しています。より多くの方に気軽に参加いただけるよう、「**おためし教室**」を開催します。
おためし教室へのお申し込みは不要です。
この機会にぜひご参加ください。



くわしい教室の内容
は次のページです！

※各教室の運動強度（レベル）について

レベル1から5まで表示しています。レベル数が大きくなるほど、運動強度がやや強めになっていきますが、個人差もあるため、あくまで目安です。最終ページに各教室のレベルを図にして載せていますので、教室選びの際の参考にしてください。

げんき1番! 健康アップ教室 (レベル 2~3)

生活習慣病予防教室です。運動のあとは、健康に関するミニ講話があります。楽しみながら、健康アップしましょう!



- ▼場 所：ピアッツァ5フィットネススタジオ
▼対 象：おおむね35歳以上の住民
▼持ち物：上靴
健康手帳
飲み物
タオル
筆記用具 など

【開催日】

3/13	(金)	13:00~15:00
------	-----	-------------

ひと味ちがう! 水中エクササイズ (レベル 1~2)

水泳が苦手な方でも大丈夫! リズムに合わせて、身体を動かして楽しみながら筋力アップしませんか?



- ▼場 所：ピアッツァ5 プール
▼対 象：おおむね30歳以上の住民
▼持ち物：水着
スイムキャップ
水中メガネ・バスタオル
健康手帳
飲み物 など

【開催日】

1/28	(火)	11:45~12:45
2/18	(火)	11:45~12:45

めざせ! マイナス3歳 パワーアップ倶楽部 (レベル 2~3)

簡単なストレッチから少し強度をあげた運動まで、「転ばないからだ」づくりを目指しましょう!



- ▼場 所：ピアッツァ5フィットネススタジオ
▼対 象：おおむね30歳以上の住民
▼持ち物：上靴
健康手帳
飲み物
タオル など

【開催日】

1/9	(木)	14:00~15:30
2/13	(木)	14:00~15:30

深日会館 健康道場ぷらす (レベル 2~3)

イス体操を中心に、筋力を維持向上することでバランス・健康アップを目指します!



- ▼場 所：深日会館
▼対 象：おおむね60歳以上の住民
▼持ち物：上靴
健康手帳
飲み物
タオル など

【開催日】

1/27	(月)	10:00~11:30
2/10	(月)	10:00~11:30

姿勢ストレッチ! 午前クラス (レベル 1~2)

正しい姿勢で血管・筋肉をほぐし骨盤を矯正、健康意識を高めましょう!



- ▼場 所：文化センター
▼対 象：おおむね60歳以上の住民
▼持ち物：上靴
健康手帳
飲み物
タオル など

【開催日】

2/5	(水)	13:30~15:00
2/21	(金)	10:00~11:30

体幹バランスストレッチ (レベル 4~5)

体幹バランス力を強化し、筋膜リリース・体幹を整え、ゆがみを改善します。身体を若返らせリフレッシュしましょう!



- ▼場 所：文化センター
▼対 象：おおむね50歳以上の住民
▼持ち物：上靴
健康手帳
飲み物
タオル など

【開催日】

1/22	(水)	10:00~11:30
2/7	(金)	10:00~11:30

健康フラ体操 (レベル 2~3)

ハワイアンのリズムに乗って筋力をつけながら幅広い世代で楽しく体操を行ないましょう!



- ▼場 所：文化センター
▼対 象：おおむね30歳以上の住民
▼持ち物：上靴
健康手帳
飲み物
タオル
スカート など

【開催日】

1/24	(金)	10:00~11:30
2/4	(火)	13:30~15:00

おとこの健康道場 (レベル 3~5)

男性の方を対象に、筋力・体幹を鍛え、かつ背中を緩めて身体と心を柔軟に、体カアップを目指します!

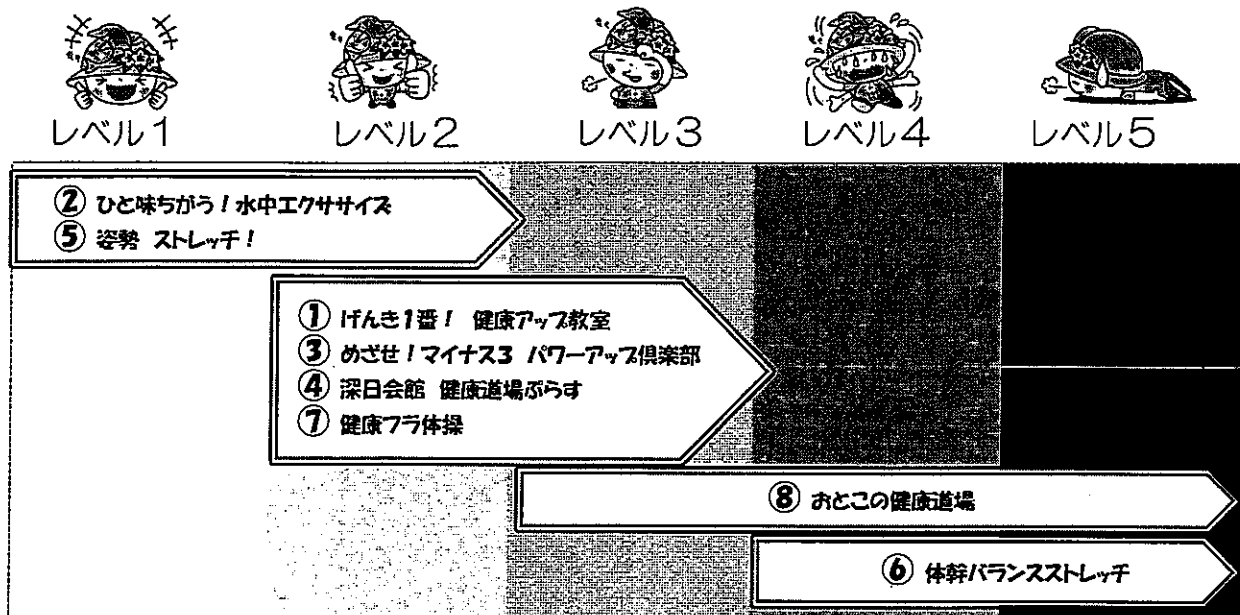


- ▼場 所：文化センター
▼対 象：おおむね60歳以上の男性住民
▼持ち物：上靴
健康手帳
飲み物
タオル など

【開催日】

1/15	(水)	13:30~15:00
2/4	(火)	10:00~11:30

【参考図】運動強度（レベル）の目安



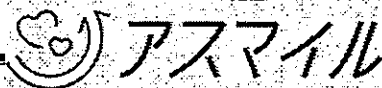
○おためし教室は、どの教室にでも参加していただけます。（申し込み不要）

○以下の病気や症状に当てはまる方や体調が気になる場合は、事前にかかりつけ医にご相談下さい。

高血圧、糖尿病、心臓病（不整脈を含む）、脳卒中、呼吸器疾患、骨粗しょう症や骨折、関節痛などの痛みなど

○午前7時の段階で大雨警報、洪水警報、大雪警報、暴風警報、暴風雪警報、高潮警報等いずれかの警報（波浪警報をのぞく）が発令された場合、教室活動は中止となります。ご理解とご協力をお願いします。

おおさか健活マイレージ



「アスマイル」とは、電子マネーやクーポンが当たる大阪府のおトクな健康アプリで、ウォーキングなどの健康への取り組みや「めざそう 健康生活！」の各教室に参加することで、参加ポイントなどが貯まり、抽選で電子マネーやQUOカードなどの特典がもらえるお得な制度です。おおさか健活マイレージ「アスマイル」に参加しませんか？

公式ホームページ： で検索 URL：<https://www.asmile.pref.osaka.jp>

お問い合わせ先：おおさか健活マイレージ アスマイル事務局 ☎ 06-6131-5804

【お問い合わせ】

〒599-0392 岬町深日2000-1

岬町 しあわせ創造部 福祉 課（電話 492-2716）

保険年金課（電話 492-2705）

〒599-0311 岬町多奈川谷川2424-3

岬町立保健センター（電話 492-2424）

住み続けたい地域づくり フォーラム!

～こころ豊かに暮らせる みさきの地域をめざして～

日時：令和2年1月18日（土）14時00分～16時00分

（受付：13時30分）

会場：岬町社会福祉協議会（住所：岬町深日 3238-24）

講演 「新しい支え合い、助け合い社会へ」

～ まず一歩、できることから始めよう ～

講師：公益財団法人 さわやか福祉財団

新地域支援事業 担当リーダー めさき 目崎 ちえこ 智恵子 氏

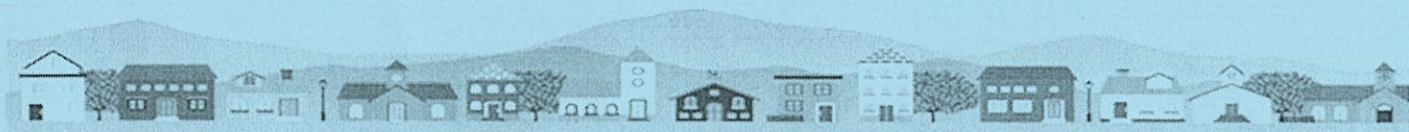


お申込先・お問い合わせ

岬町社会福祉協議会 TEL 072-492-0633・492-5700

メール info@misakisyakyo.jp / fax 492-5701

申込期日 令和2年1月10日（金）まで ☎ どなたでもご参加いただけます。



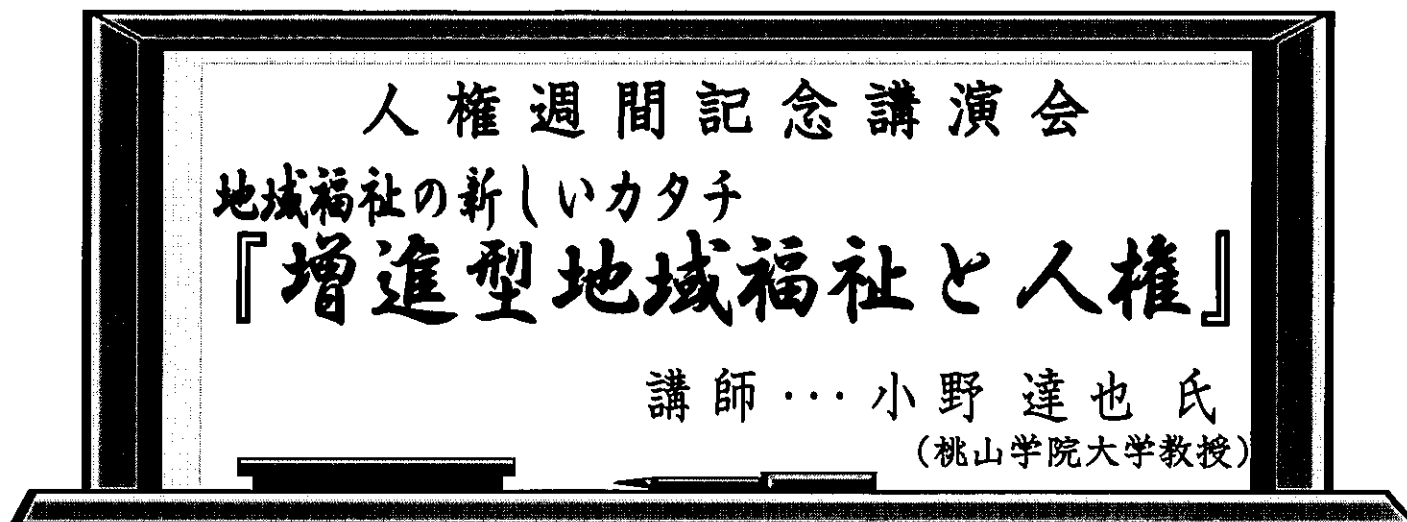
* 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。（岬町役場駐車場もご利用いただけます。）

高齢者や障がいのある人を問わず、誰もが安心して暮らせる“支え合い”と“助け合い”を通じたこれからのみさきの地域づくりについて、皆さんと一緒に考えませんか？

共催：岬町生活支援・介護予防サービス協議体、岬町、岬町社会福祉協議会
※この講座は、岬町生活支援コーディネーター設置業務委託事業で開催します。

住民のみなさまへ

岬 町 長 田 代 堯

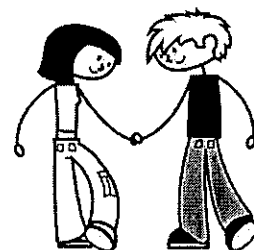


地域福祉を推進していく上で最も大切なのは「一人ひとりの人権を最大限に尊重する」という視点です。地域で暮らしている人は誰でも社会を構成する一員として平等であり、お互いの人権を尊重しあわなければなりません。地域で様々な課題を有し、困難な状況に陥っている人たちの存在をしっかりと認識し、どうすれば同じ社会の構成員として支えあっていく事ができるのかを考えてみませんか？みなさまのご参加をお待ちしています。

小野 達也 さん プロフィール

「桃山学院大学社会学部社会福祉学科 教授 博士（社会福祉学）
専門は地域福祉。大阪府社会福祉審議会会長、近畿地域福祉学会代表幹事など。
生活世界からの地域福祉、対話的行為に基づく地域福祉を研究。
福祉を増進型にすることに取り組んでいる。」

- 日 時 …令和 元 年12月14日(土) 午後3時00分～
- 場 所 … 岬町役場 住民活動センター
- 定 員 … 80名
- 入場料 … 無 料！



●お問い合わせ先 … 岬町 総務部 人権推進課 TEL 072-492-2773

●主 催：岬 町 ●協 力：岬町人権協会・岬町人権擁護委員・岬町事業所人権問題連絡会