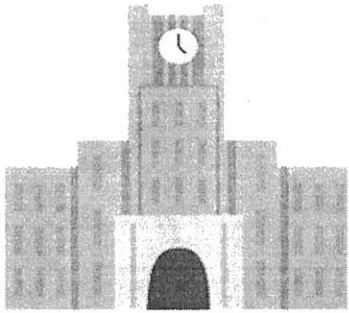


住民のみなさまへ

岬町長 田代 堯



# 岬町ワダイビクス講演会

岬町の3人に1人は65歳以上の高齢者です。住み慣れた地域で元気に暮らすためには、介護予防対策がますます重要となっています。お隣の和歌山県では話題の『ワダイビクス』による介護予防対策で成果を上げておられます。このプログラムを開発した和歌山大学の本山教授に昨年ご講演いただいたところ、参加者から大変ご好評をいただきました。みなで健康長寿のまちづくりに取り組みませんか？

※講演終了後は、和歌山大学ボランティア養成講座参加受付を行います。ぜひこの機会にご参加ください。

- と き 平成29年8月4日（金）  
午前10時～11時30分（受付：9時45分～）
- ところ 岬町立文化センター 集会室
- 募集人員 岬町在住の方 100名
- テーマ 岬町住民の力で健康長寿をめざそう！  
～簡単な運動で健康になれる～



講師 和歌山大学教育学部教授 本山 貢先生

## 【講師のプロフィール】

わかやまシニアエクササイズを開発し、約10年前から和歌山市を中心に住民グループ育成研修会を実施。住民による地域の健康長寿に取り組み効果をあげている。

\*ゆっくり動けば体が若返る！ワダイビクスCDブック（著書）

（筋力トレーニングと音楽に合わせてステップ台昇降をゆっくり行う運動プログラム）

～昨年度参加者アンケートより(一部抜粋)～ ☆☆講演内容 大変よかった(全体の93%)☆☆

「健康に対する意識の種を植え付けて頂きました。これを育て花を咲かせたい。」

「楽しく簡単に出来るようだ。ぜひ何人かでしてみたい。もっと習ってみたい。」

「みんなに教えてあげたい！！仲間と楽しく生きたいから。」等々…

★ 申込・問合せ

岬町しあわせ創造部福祉課（担当 山道・奥出）

☎492-2716

※ 協力：岬町ヘルスマイスターの会