

楽しく動き、学ぶ そして触れ合う  
ここは心の交差点

参加者募集中!!

平成23年度三重県立鈴鹿青少年センター主催事業

# いきいき 健康づくり 教室



10/17(月) ~  
12/19(月)  
全8回

## スクエアステップ 太極拳 ヨガ

食生活相談 ストレス測定 血管年齢測定 骨の健康測定 肌年齢測定 鉄分測定  
など予定

- ねらい** 生涯いきいき過ごすための健康について、仲間と共に楽しく取り組んでいく講座です。高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりをはじめとし、子どもからアスリートに適用できる、将来性のある新しいエクササイズ『スクエアステップ』、健康、長寿に良いとされている『太極拳』・『ヨガ』を体験します。また講義形式での栄養士による食生活相談、測定も行います。これらの活動をとおして心身のリフレッシュを促し地域の皆様の交流の場になることを目指します。
- 主催員** 三重県立鈴鹿青少年センター  
一般成人 30名程度
- 日程** 10月17日、24日、31日  
11月14日、21日、28日  
12月12日、19日 【全て月曜日 14:00~14:30講義 14:30~16:00活動 全8回】
- 場所** 三重県立鈴鹿青少年センター 総合研修館
- 講師** 重松良祐先生 三重大学教育学部保健体育科准教授 【スクエアステップ】  
小林澄子先生 鈴鹿市太極拳協会 講師 【太極拳】  
仲島千絵先生 IYC (ヨガセンター) 講師 【ヨガ】  
(株)魚国総本社 栄養士 【食生活についての講義、相談】
- 受講料** 1人3,000円 (全8回分。保険料含む) 複数でのご参加は1人2,500円に割引  
欠席した日、終了した回の振替及び返金はありません。
- 申込** 9/6 (火) ~ 9/25 (日) 必着 (定員になり次第メ切となります)  
はがき、FAXで受け付けます。  
郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記して下記宛に送付してください。  
(受講者の皆様には10月上旬頃、詳細案内を郵送します)
- 持ち物** 上ばき、タオル (汗ふき用)、飲み物、動きやすい服装で来てください。

※内容は都合により変更することもあります

三重県立鈴鹿青少年センター

〒513-0825 三重県鈴鹿市住吉町南谷口

TEL059-378-9811 FAX059-378-9809

<http://www.mie-sports.or.jp/suzukayc/>

