

主催：岡山市立高松公民館、北市民健康づくり高松会議、北区北保健センター

共催：高松ふれあい元気クラブ

健康のヒケツ 2025

&わくわくウォーキング大会 in 加茂

まずは、自分の体の状態を知ることから始めよう！

第1回では、足圧バランス測定を行い、正しい姿勢について学びます。また、体組成や血管年齢なども測定し体の「内側」の健康について考えます。また、感染予防対策において重要なポイントである、手洗いの仕方を確認します！みなさん、たかが手洗い、ではないですよ！

第2回では、「笑いある人生」と題して、落語をきいていただきます。笑いは脳細胞を活性化し、認知症予防や血糖値を下げる効果があると言われています。

第3回は、加茂学区を巡るウォーキングです。加茂学区体育協会の皆様のご協力をいただき開催いたします。

各回毎にお申込みください（電話、窓口）。体調がすぐれないときには、ご参加、ご来館をお控えください。

【日時・内容等】

1	9月19日 (金) 13:30 ～ 15:30	「フレイル予防！自分の身体の状態を知ろう ～各種測定～」 【内 容】 握力、足圧バランス、体組成、血管年齢(ダイナパルス)、 手洗いチェッカー及びストレッチ指導など 【講 師】 中山 和佳子 氏(運動指導員) 【定 員】 30名 【参加費】 無 料 ※ 靴下をはいてきてください。 【申 込】 <u>8月22日(金)から</u> 公民館窓口またはお電話で受付 ※ 協 力:明治安田生命保険相互会社岡山支社	 桃太郎のまち 健康推進 応援団
2	10月17日 (金) 13:30 ～ 15:30	「笑いある人生」 【講 師】 雷門 喜助 氏(落語家「お笑い赤坂亭」頭取) 【定 員】 30名 【参加費】 無 料 【持ち物】 お茶 【申 込】 <u>8月22日(金)から</u> 公民館窓口またはお電話で受付	
3	11月16日 (日) 9:30 ～ 12:00 頃	「わくわくウォーキング大会 in 加茂」 共催:加茂学区体育協会 【コース】 ◎楽々コース ◎健脚コース の2コースを予定 ※ 詳細は、後日スタンドに配架する館内チラシをご覧ください。 【定 員】 各コースとも30名(先着順) 【持ち物】 帽子、お茶、動きやすい服装(長袖、長ズボンがおすすめ) と靴、タオル 【参加費】 無料 【申 込】 <u>10月10日(金)から10月31日(金)の間に</u> 公民館窓口またはお電話 で受付。 ※定員になり次第、締め切ります。当日受付はいたしません。ご了承ください。	

岡山市立高松公民館 岡山市北区津寺 104 TEL 287-2057

開館時間：月～土曜日 9:30～21:00 日曜日 9:30～17:00 休館日：毎週水曜日・祝日