

7. 健康イベントでためる！

会津美里町やあいづじげん健康ポイント倶楽部実行委員会が主催する**健康イベントに参加**すると、**参加1回につき100ポイント**がもらえます。（実行委員会主催イベントの場合は、参加1回につき100ポイントから）
対象イベントは、**次の8種類**です。

健康イベント一覧

会津美里町主催イベント

- (1) 体づくり教室
- (2) 体づくり教室レベルアップ
- (3) 乳がんについての講演会
- (4) 骨粗しょう症予防教室
- (5) 体力測定事業
- (6) 関節痛予防教室
- (7) うんどう遊園教室

実行委員会主催イベント

- (8) ※随時、広報紙などでお知らせします。

各健康イベントの詳細は、次のページをご覧ください。

7.1. 健康イベントの詳細

(1) 体づくり教室

本来の体の動きを取り戻すために、関節体操、ストレッチ、筋力トレーニングなどを行う教室です。

(2) 体づくり教室レベルアップ

体づくり教室に参加された方を対象に、関節痛・転倒予防、メタボ解消などを目標に運動を行う教室です。

(3) 乳がんについての講演会

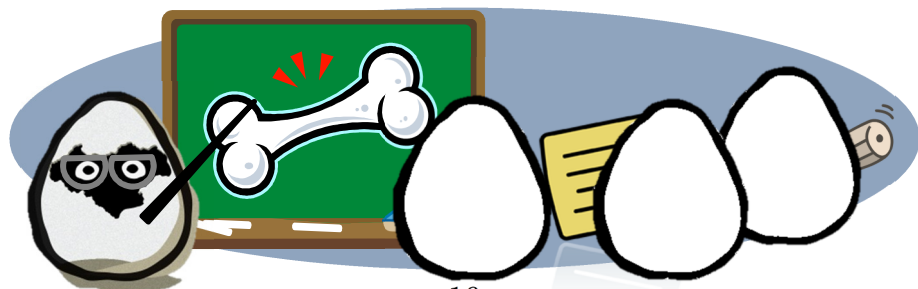
成人女性を対象に、年1回実施している講演会です。

(4) 骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症の予防を目的に運動コースと栄養コースの2つを年1回ずつ実施しています。

(5) 体力測定事業

中高年の方を対象に、体力、体重、骨密度測定を行う事業です。



(6) 関節痛予防教室

高齢者の方を対象に、膝痛や腰痛予防の運動を行う教室です。

(7) うんどう遊園教室

高齢者の方を対象に下記、町内4か所の「うんどう遊園」を使用して、簡単な運動を行う教室です。

開催場所	開催日
北川原うんどう遊園 (本郷デイサービス東側)	毎週 水曜日
風の子うんどう遊園 (新用地風の子公園内)	毎週 金曜日
旭うんどう遊園 (旭公民館前)	毎週 水曜日
新鶴うんどう遊園 (新鶴高齢者福祉センター前)	毎週 木曜日

- ◇時 間：午前10時～午前11時
- ◇対象者：会場までご自分で参加できる方
- ◇スタッフ：地域うんどう指導員・保健師
- ◇申込み：不要 ご自由にお越しく下さい
- ◇参加費：無料

※雨天時・冬期間は、室内で実施いたします。

(8) 実行委員会主催のイベント

みなさまの健康増進をサポートするようなイベントの開催を企画しています。