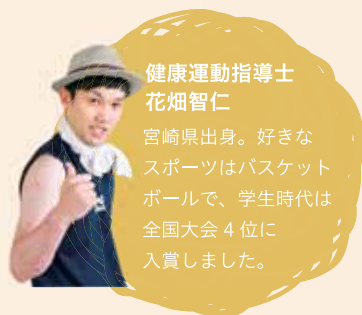




**健康運動指導士
花畑智仁**
宮崎県出身。好きな
スポーツはバスケット
ボールで、学生時代は
全国大会4位に
入賞しました。

講師紹介



友池留美子
リズム系エクササイズ
や骨盤体操が得意
です。さまざまな
地域で健康づくりに
取り組んでいます。

「ましき元気クラブ」では、各地区公民館で体力測定、健康づくりのための運動・栄養に関する講話などを行います。みんなで楽しく運動し、仲間づくりにつなげましょう！

- 対象者** 40歳以上の町民
(持病がある場合は主治医に要相談)
- 参加費** 前払い 3,300円(11回分)
- 定員** 各場所で15～20人程度
- 持参物** 参加費、水分補給用の飲料、タオル、筆記具、室内シューズ
(動きやすい服装をお願いします)

場所	日時
津森公民館	8月21日～10月30日 毎週水 午後1時30分～3時30分
ミナテラス	9月4日～11月13日 毎週水 午前9時30分～11時30分
飯野公民館	9月6日～11月15日 毎週金 午前9時30分～11時30分
はびねす	12月16日～3月16日 毎週月 午前9時30分～11時30分
福田公民館	12月18日～3月4日 毎週水 午後1時30分～3時30分



「ましきが元気でNight!」では、運動指導、身体測定や健康栄養教室などを行います。

- 対象者** 20～60歳代の町民
(持病がある場合は主治医に要相談)
- 日時** 8月21日～11月6日 毎週水曜日
午後7時～9時
- 場所** 保健福祉センターはびねす
- 定員** 20人程度
- 参加費** 前払い 4,000円(12回分)
- 持参物** 参加費、水分補給用の飲料、タオル、筆記具、室内シューズ
(動きやすい服装をお願いします)



熊本県 益城町 ×



健康プロジェクト始動！

熊本大学大学院生命科学研究部の伊藤雅浩先生とともに健康プロジェクト「ましき元気クラブ」、「ましきが元気でNight!」をスタートします。

申し込みは電話か窓口で **8月9日**まで。(応募多数の場合は抽選。両方の部の申し込み不可)

伊藤先生は、さまざまな有資格者(理学療法士、作業療法士など)を本町に派遣し、予防医学的見地から健康生活を支援する研究を行っています。皆さんの健康管理、増進を目的とした研究でもありますので、趣旨をご理解いただきご参加ご協力をお願いします。

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123