

# ましき 第1期生 15人 元気サポーター 募集!!



修了者に  
ましき元気サポーター  
Tシャツをプレゼント!

## ましき元気サポーター養成講座 (無料)

日程	内容
1月7日	シニアにこそ筋トレを ~いくつになっても筋肉は増える、引き締まる~
1月14日	筋トレはメタボにも効く ~内臓脂肪は1か月でも減る~
1月21日	器具要らず、4秒筋トレ実践編 ~安全、効果的に実施するポイント~
1月28日	実技ロールプレイング ~みんなで楽しく運動をやってみよう~

体を動かすことが好きな人や定年退職を迎えた人など、自分の健康のため、また町全体の活性化のため、ボランティアと一緒に活動してみませんか。

「ましき元気サポーター」は、町で初めての取り組みで、今回は第1期生として15人程度を募集します!活動内容は、運動指導員のアシスタントからスタートし、希望者には運動指導員への道も…。

ましき元気サポーターになるためには、養成講座を受講してください!

はなばたのりひと  
花畑智仁  
(健康運動指導士)

都竹茂樹教授  
(医学博士)



時間 午前10時~正午  
場所 保健福祉センターはびねす  
対象 町在住で運動習慣があり、講座の全日程を受講できる人。ボランティアで町民の健康づくりに協力できる人。  
申し込み 12月20日(金)までに、保健福祉センターはびねすに電話か窓口で。

問 保健福祉センター はびねす ☎234-6123

## 予防しよう! インフルエンザ



### 1. 流行前のワクチン接種を!

町では、65歳以上と生後6か月~中学3年生までを対象に接種費用の助成を行っています。(12月末まで)

### 2. 咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみがでる時はマスクを!

### 3. 手洗いの徹底

流水とせっけんによる手洗いの徹底、アルコールによる消毒も有効。

### 4. 適度な湿度の維持

加湿器等で適度な湿度(50~60%)に。

### 5. 栄養の摂取

バランスのとれた食生活を心がけ、栄養を十分に取らしましょう。

### 6. 人混みを避ける

流行時期には、抵抗力の弱い高齢者や疲労気味の人は特に、人の多い場所への外出を避けましょう。