



2019年度 いきいき100歳塾

聞いてナツク♪ 動いてオトク♪

みなさまの健康づくりをお手伝いします。
ためになる話、元気を保つ運動を
みんなで楽しく学んで、
健康寿命100歳を目指しましょう！



開催場所：JA 新居浜市 経済センター（坂井町 3-10-40）

開催日時：下記カリキュラムの通り

入塾金：1,000円（傷害共済掛金を含みます）
※入塾金は初回講座時に集めさせていただきます。

定員：30名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。

入塾申込：下記の入塾申込書に記入の上、最寄りのJA新居浜市各支所にお持ちください。

※お電話でのお申し込みはできません。

お問い合わせ
JA 新居浜市ふれあい
健康寿命100歳プロジェクト事務局
TEL 47-5901

講師：JA 愛媛厚生連

年間カリキュラム

全講座共通 講話 13:30～14:15 運動 14:15～15:00

動きやすい服装でお越し下さい。

2019年5月16日(木) 変形性膝関節症について～あなたの膝は大丈夫？～
JA介護予防運動～てんとうムシ&みつばち体操～

7月12日(金) コレステロールをチェック！～最新リスク予測法～
チェアロビクスでADLを楽に！

ADL
(Activities of daily living)
日常生活動作

9月20日(金) 誤嚥性肺炎を予防しよう！～Let'sのどトレーニング～
ひめトレエクササイズ～骨盤底筋を意識しよう～

尿失禁予防体操

10月11日(金) 意外と知らない眼の病気～白内障・緑内障～
ストレッチ&ペアマッサージでリフレッシュ

2020年1月10日(金) 認知症予防ドリルにチャレンジ！
脳トレエクササイズ～シナプソロジー～

慣れない動きで脳に
適度な刺激を与え、
活性化を図ります

3月5日(木) 家族と一緒にやさしい介護食
ひざちゃん体操～ひざをちゃんとしてスムーズに動こう～

キリトリ線

JA 新居浜市 ふれあい 宛

2019年度 いきいき100歳塾 入塾申込書

フリガナ

生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日

氏名

電話番号 自宅 — —

住所

携帯 — —