

聞いてナットク♪  
動いてオトク♪

# いきいき100歳塾

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）

定員：30名

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。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

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

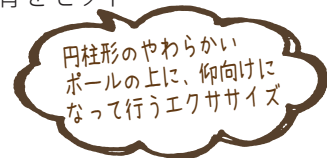
全講座共通 講話 13:30～14:15 運動 14:15～15:00

平成29年5月9日(火)

レッツ！チャレンジ！生活体力測定 ～ご自分の体力年齢が分かります！～  
ストレッチポール ～体幹にアプローチして背骨をセット～

7月4日(火)

腸内環境を整えよう ～腸活のススメ～  
カンタン筋トレで基礎代謝アップ！

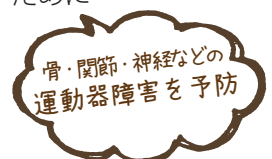


9月5日(火)

認知症ってどんな病気？  
ロコモティブシンドロームを予防しよう ～寝たきりにならないために～

10月4日(水)

冬の肌トラブルについて  
一歩先ゆくウォーキング ～ノルディック・ウォーク～（野外）



平成30年1月9日(火)

尿トラブルでお悩みのあなたへ  
座ってらくらくチェアエクササイズ♪



3月8日(木)

がんは国民病!! ～3人に1人は“がん”という時代～  
健康的なからだづくり ～立ち方、立ちしゃがみ、歩き方、動作のポイント～

動きやすい服装でお越し下さい。

キリトリ線

JA 新居浜市 ふれあい 宛

## 平成29年度 いきいき100歳塾 入塾申込書

ふりがな

生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日

氏名

電話番号 自宅 ー ー  
携帯 ー ー

住所