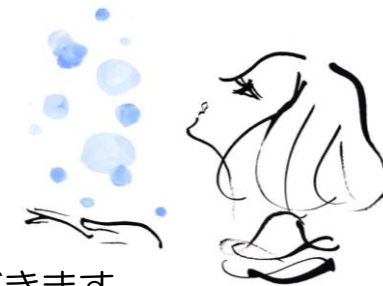


# アンチエイジング教室



アンチエイジングとは老化防止という意味です。この教室では、加齢による骨や筋肉の衰え、“しみ”“しわ”、生活習慣病のリスクを抑制し、みなさんの「老化防止」のお手伝いをさせていただきます。

	日時	テーマ	運動講座 (30分)	栄養講座 (30分)
1	7/7 (土)	骨・姿勢	姿勢を整える筋トレ	骨を丈夫にする食事
2	8/4 (土)	呼吸	リラックスストレッチ	さびない体作り ～ストレスに打ち勝つ食事～
3	9/1 (土)	プチ太り対策	音楽に合わせて脂肪燃焼!	痩せる食べ方 Q&A
4	10/6 (土)	腸内環境	腹筋・骨盤底筋を鍛えよう	腸内美人を目指そう
5	11/10 (土)	デトックス	リンパマッサージでむくみ解消	老廃物をためない体作り
6	12/8 (土)	脳	体を動かして脳トレ ～シナプソロジー～	食事で認知症予防

**対象** おおよそ50歳以上の男女

**持ち物** 上履き タオル 飲み物

**参加費** 500円/回

**申込み** 社南公民館 (TEL 35-9559 fax 35-9567)

✉ ymina-k@mx1.fctv.ne.jp

各講座先着 15名様；開催日3日前までにお申込み下さい

毎回、完結型講座です。  
関心のある講座に申し込んでください♪

講師：(公財) 福井県労働衛生センター

理学療法士が効果的☆  
かつ誰にでも優しい  
運動をお教えします!



栄養講座では毎回試食あり!レシピ紹介も  
ご用意しております♪

