

のばそう! 健康寿命

めざせ!

アクティブシニア

定員限定

30名

参加者全員に

大塚製薬

カロリーメイト
リキッド (200ml)

30本×4ケースをプレゼント!



ゆたかな生活・あじわい深い生活は健康から。
じぶんの“からだ”と“暮らし”を見つめてみよう。

青森県では、高齢者が「ゆたかな生活」・「あじわい深い生活」を送ることができるよう、健康づくりを推進しています。

この講習に参加して、健康・簡単にできる運動・食事のあれこれのお話、健康チェックを通して、健康的な身体づくりをめざしましょう!



講習日程
[全5回]

講習は[全5回]! 継続して参加しましょう!

第1回

7/27 木

午前10:00~11:30

平川先生 テーマ健康
+
健康チェック

第2回

8/31 木

午前10:00~11:00

平川先生 テーマ運動
+
阿部先生 テーマ栄養

第3回

9/28 木

午前10:00~11:00

平川先生 テーマ運動
+
阿部先生 テーマ栄養

第4回

10/26 木

午前10:00~11:00

平川先生 テーマ運動
+
阿部先生 テーマ栄養

第5回

11/28 火

午前10:00~11:30

平川先生 テーマ健康
+
健康チェック

5ヶ月の
継続結果

[講師] テーマ健康 / 運動

弘前大学大学院 保健学研究科
青森県作業療法士会 副会長 平川 裕一 先生

[講師] テーマ栄養

青森県栄養士会
管理栄養士 阿部 直子 先生

次回予告
次回! 11月~3月の
後期もあります!

場所 平川市平賀農村環境改善センター内 大広間

〒036-0115 青森県平川市新館野木和20-1

申込 ウラ面の申込書に必要事項をご記入のうえ、平川市平賀農村環境改善センター窓口にご提出ください。
[利用時間] 午前9時~午後10時 [休館日] 予約のない、土、日、祝祭日

対象 平川市在住 65歳以上の方、全5回の講習に継続してご参加できる方

応募〆切: 7/7(金)まで ウラ面の申込書にご記入のうえお申込ください

のばそう!健康寿命

めざせ! アクティブシニア

ゆたかな生活・あじわい深い生活は健康から。
じぶんの“からだ”と“暮らし”を見つめてみよう。ぜひご参加ください。



講師

[講師] テーマ 健康 / 運動

弘前大学大学院 保健学研究科 青森県作業療法士会 副会長 **平川 裕一 先生**

「健康が大事ってわかってはいるのだけれど」「健康づくりは腰が重いなあ」そう思うあなたは健康に関心があるということ。この講習では、そんなあなたが健康的な生活をはじめのお手伝いをします。まずは、じぶんの体脂肪・筋肉の量や脚の力を知って、そして、健康づくりの両輪である「運動」と「栄養」についての知識と行動力（ヘルスリテラシー）を身につけて、さあ、アクティブシニア（元気で活動的なシニア）をめざしましょう!

[講師] テーマ 栄養

青森県栄養士会 管理栄養士 **阿部 直子 先生**

“食べたいものを食べれる”今まで食に携わって来た私が学ばせて戴いたことです。そのためには食べ物を受け入れる体作りをすることは基本の“き”です。そして食事を通して動き、また楽しみの一つとしての要素でもあります。溢れるように多くの健康情報が紹介されています。筋肉の衰え、痛み、脂肪がつきにくい、腸内免疫などなどetc...沢山の情報の中から自分の体に「食べ物を選んだり、組み合わせができる」様お話できたらと思っています。

参加者全員に \ フレーバーをお選びいただけます! /

大塚製薬 カロリーメイトリキッド (200ml)

30本×4ケースをプレゼント! 申込書にご記入の住所へ発送いたします。

カロリーメイトリキッドの特長

5大栄養素が
バランスよく取れる

1缶200kcalで
カロリー計算が簡単

ビタミン^{※1}は1日に
必要な量の約半分^{※2}

タンパク質
10g

※1:ビタミンA・B1・B2・B6・B12・C・D・E、ナイアシン、パントテン酸、葉酸

※2:1日に必要な量は「栄養素等表示基準値」をもとにしています。

まるやかで
優しい味わい

後味スッキリ
爽やかな酸味

サッパリと
ほどよい酸味



カフェオレ味




フルーツミックス味

ヨーグルト味

参加申込書

下記の必要事項をご記入のうえ、平川市平賀農村環境改善センター窓口にご提出ください。

体組成計での健康チェックを行うため、当日は**素足になれる服装**でおいでください。

ご希望商品	プレゼントのご希望のフレーバーの個数をご記入ください。(合計4ケース)		
	 カフェオレ味 <input type="text"/> ケース	 フルーツミックス味 <input type="text"/> ケース	 ヨーグルト味 <input type="text"/> ケース
氏名	フリガナ	ご年齢	歳
ご住所	〒□□□ - □□□□		
お電話番号			

【個人情報の取り扱いについて】 本企画の申込の際にご提出いただきました個人情報は、目的の範囲内(プレゼントの発送、健康チェック結果の分析)でのみ利用いたします。