

# 健康づくり教室番外編

## ～健康寿命プラス5歳を目指して～

参加費無料  
プレゼント付き

2019年

**11月25日** 月 9:50-12:00  
(受付9:30～)

場 所：みなかみ町保健福祉センター 2階会議室

定 員：先着50名

申し込み：令和元年11月20日まで。定員に達しない場合は、当日参加可能です。  
町内在住・在勤の方で、運動するのに差し支えない方であれば、どなたでも参加できます。

### 第1部：講話 9:50～11:00

#### ・「ぐんま元気の5か条について」

講師：群馬県保健予防課 健康増進主監 阿部絹子 氏

#### ・「みなかみ町の健康寿命は

～特定健診等の結果から～

講師：群馬県民健康科学大学 教授 宮崎有紀子 氏

#### ・「減塩を考える！～だしの体感～」

講師：ヤマキ 株式会社 酒井 繁 氏



脳トレや簡単にできる体操をします！

### 第2部：運動実技 11:00～12:00

#### ・「目指せ！100歳まで元気な身体作り」

講師：MINAKAMI TOWN.EXE

MINAKAMI TOWN.EXE (ミナミ タウン トット イグゼ) はみなかみ町を拠点とする3人制バスケットボールのプロチームです。バスケットスクールやチアダンススクールの開催、町内でのイベント参加、介護ボランティア活動、病院への慰問活動、こども園親子体操教室講師など様々な地域活動に参加・貢献しています。



主催：みなかみ町・群馬県立県民健康科学大学

協力：群馬県・ヤマキ株式会社

問い合わせ・申し込み：みなかみ町役場子育て健康課

健康推進係 電話 0278-62-2527