

初めてのの方も、参加経験者も、ぜひご参加ください！

『シルバーの日』シルバー人材センター事業普及促進月間

シルバー健康フェスティバル in まつやま

“楽しむ”“動く”1日をご一緒に♪…

1. 主催 社団法人松山市シルバー人材センター

2. 日時 平成23年10月22日(土)
午前9時00分～午後0時30分

3. 場所 松山市湊町7丁目5番地
松山市総合コミュニティセンター
体育館2階 メインアリーナ

4. 内容

身体も心も若返る！！

お話と気持ちよさを体験・実感していただけます。

さらに心身の健康に関する相談や体力チェックを行い、

ご自身の健康状態を知る一日を楽しみながら過ごしていただきます。

5. 募集方法について

◇募集定員 150名（定員になり次第締め切ります。）

※必ず会員枠でお申し込みください。

◇申込期日 平成23年10月11日(火) 午前9時から

◇申込方法 参加を希望する方は、お電話（☎933-7373）で事務局
にお申し込みください。



《詳細は裏面をご確認ください》

参加者全員にもれなく
“Tシャツ”ほか
参加賞プレゼント！！

シルバー健康フェスティバル プログラム

時 間	内 容
8:30~9:00	受 付
9:00~9:10	開会あいさつ
9:10~12:20	<p>○第一部 東日本大震災チャリティ</p> <p>被災地のみなさまの健康を願って 『シルバーから元気で本気な体を作ろう』 ～みんなでポール、らくらく体操体験～ みんなでストレッチポールに乗って東北地方へ熱い気持ちを 送りましょう！！ 講 師：浦上 大輔 先生 JCCA（日本コアコンディショニング協会）理事長</p> <p>○第二部 いきいきシルバー体操 フィットネスダンス ～おなじみの曲に合わせて踊りましょう～ 講 師：井門 恵理子 先生 松山市エアロピクス協会 会長</p> <p>○第三部 生活体力測定 『体力測定』（皆さんの体力を知ってください） ①開眼片足立ち ②上体起こし ③長座体前屈 ④10m障害物歩行 ⑤6分間歩行 ⑦握力 『健康アドバイス講座』（体力測定をもとに） 講 師：西野 吉幸 先生<健康運動指導士></p>
12:20~12:30	総評・閉会あいさつ
その他	健康相談