

# 元気なあなたも、健康オタクも。 60歳以上のシニアみんな集まれ!! 運動で健康寿命を 延ばそう!



メタボリック症候群  
ロコモティブ症候群  
認知症、筋力低下を  
吹っ飛ばせ!



ここが効くんですよ~

まだまだ頑張りましょう~

Let's

## チャレンジ ふくしま 県民運動



ふくしま健民アプリポイント対象事業

### 当日のプログラム

- 9:30 受付開始
- 10:00 健康講話
- 10:30 運動教室
- 11:30 お知らせ
- 11:50 終了

全会場共通となります



### 《健康講話》



福島大学教授  
ふくしまスポーツプロモーション  
代表理事 安田 俊広先生

### 《運動教室》

一般社団法人ふくしまスポーツ  
プロモーション健康運動指導士  
による運動教室です。

### 《参加される皆様へ》

気軽に「動きやすい服装」で来て下さい。セミナー参加でここから  
だも健康になりましょう!

### 《当日お持ち頂く物》

- 飲み物
- タオル
- 筆記用具



## 各会場とも定員40名参加費無料 電話でお申込み下さい

福島会場

2019年  
**10/10(木)**  
福島県青少年会館  
締切 10/7(月)

郡山会場

2019年  
**10/24(木)**  
郡山市総合福祉センター  
締切 10/21(月)

会津会場

2019年  
**11/14(木)**  
アピオスペース  
締切 11/11(月)

いわき会場

2019年  
**11/21(木)**  
いわき産業創造館  
締切 11/18(月)

主催 / 公益社団法人 福島県シルバー人材センター連合会

〒960-8031 福島市栄町10番21号(福島栄町ビル8階) TEL024-521-6081

# 60歳以上のシニアみんな集まれ!! 運動で健康寿命を延ばそう!



**福島会場 / 福島県青少年会館**

住所 / 福島市黒岩字田部屋53番5号 ☎024-546-8311

**郡山会場 / 郡山市総合福祉センター**

住所 / 郡山市朝日一丁目29番9号 ☎024-924-2950

**会津会場 / アピオスペース**

住所 / 会津若松市インター西90 アピオスペース ☎0242-37-2801

**いわき会場 / いわき産業創造館**

住所 / いわき市平字田町120番地LATOV6F ☎0246-21-7570

お申し込みは、下記電話番号「健康運動セミナー担当」まで直接お申し込みください。



# ☎024-521-6081

【受付時間】平日9:00~16:00※先着40名様になり次第締め切らせて頂きます。

主催 / 公益社団法人 福島県シルバー人材センター連合会  
〒960-8031 福島市栄町10番21号 (福島栄町ビル8階) TEL024-521-6081