

スロージョギング教室参加者募集

スロージョギングとは、通常のジョギングよりさらに遅く、歩く速さでゆっくり走る有酸素運動です。普通に走るよりもきつくなく、歩くよりカロリーを消費でき、運動が苦手な人でも気軽に始めることができます。また、生活習慣病の改善やダイエット、脳の活性化に効果的です。

全2回の教室で学んで、スロージョギングを始めてみませんか？

【第1回目 講義・実技】

- **と き** 11月10日(日) 午前10時～正午
- **と ころ** 大正小学校体育館および運動場
※雨天時は大正小学校体育館

【第2回目 実技】

- **と き** 12月15日(日) 午前10時～正午
- **と ころ** 大正小学校運動場
※雨天時は大正小学校体育館

講師の先生



第1回・第2回
永山 寛さん
九州大谷短期大学講師、スロージョギング協会認定アドバイザー



第2回
松田 拓朗さん
福岡大学病院健康運動指導士、スロージョギング協会認定アドバイザー

- ▶ **対 象** 市内在住の人および勤務・通学している人
- ▶ **定 員** 先着 50 人
- ▶ **受講料** 無料
- ▶ **持ってくる物** 屋外用運動靴、体育館シューズ、飲み物、タオル等
- ▶ **申込み開始日** 10月21日(月) 午前8時30分～
- **申込み・問合せ**
住所・氏名・電話番号・生年月日を、電話・FAX または直接、スポーツ推進室 (☎53-1503 FAX41-2210) へ



転倒予防教室参加者募集

加齢に伴い、姿勢の変化、筋力の低下などが起こると、転倒しやすくなります。転倒によるけがや骨折は、毎日の生活に影響を与えるだけでなく、寝たきりの大きな原因ともなります。

転倒を予防するために、転倒の原因を知り、転ばない体づくりの方法を学んでみませんか？

と き	時 間	会 場	定員
11月6日(水)	10:00～12:00	かたらいの森ひばりヶ丘 (☎53-7778・櫛野 3260-102)	25人
11月17日(日)	10:00～12:00	シャルールコパン (☎53-1370・城町 1-7)	10人

- ▶ **内 容** 転倒予防の講義、健康体操、体力測定、個別相談など
- ▶ **対 象** 転倒予防に関心のある65歳以上の人
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **持ってくる物** タオル、飲み物、筆記用具など
- **申込み** 各会場に電話で申し込んでください。



ウォーキングアプリAR体験会を開催します

ウォーキングは気軽にできる健康づくりの一つです。
ウォーキングアプリを使うことでさらに楽しくウォーキングできます。
「使いたいけど登録方法がわからない」、「どんな機能があるかわからない」という人は、ぜひこの機会に参加してみませんか？



▶と き 10月26日(土) 午前10時～

▶ところ えるる2階 小研修室

▶内 容

①ウォーキングアプリの登録方法の説明と機能紹介

②AR体験会

えるる→新栄町→栄町→銀座通りなどを歩きながらAR体験します！

▶対 象 スマートフォンを持っている市民

※ただし、Android5.0以上、iOS11.0以上

▶定 員 先着15人（申し込み不要）

▶参加費 無料

■問合せ 福祉課 健康対策担当（☎41-2668）



ARを使うと、
ジャー坊と一緒に
写真が撮れるよ！



※ARとは…実際の風景にバーチャルの視覚情報を重ねて表示するもの

11月7日～11月13日

「いいな、いい歯。」週間

11.7 11.8



よく噛んで
おいしく食べてますか？

口や歯の健康を守ることが体の健康につながると言われています。
市と歯科医師会では、歯科保健の推進を図るために「いいな、いい歯。」週間に合わせて講演会を行います。

歯と歯ぐきの健康教室

▶と き 11月9日(土) 午後2時～4時10分

※よい歯の高齢者表彰 2時～2時10分

▶ところ ホテルニューガイア オームタガーデン

▶内 容

①「シニアから始めよう！大人の食育～糖尿病、フレイル、認知症でも美味しく食べたいあなたへ～」

講師：東京都健康長寿医療センター研究所 歯科医師・研究員 枝広 あや子さん

②「口のリハビリテーションの薦め～オーラルフレイルから口腔機能障害と総義歯考～」

講師：長崎リハビリテーション病院 理事長・院長 栗原 正紀さん

▶入場料 無料

■問合せ 大牟田歯科医師会（☎55-2211）



講師：枝広 あや子さん



講師：栗原 正紀さん

大牟田歯科医師会は、今年で100周年を迎えます。
歯科医師会では、市民の皆さんの健康づくりのお手伝いとして「歯と歯ぐきの健康教室」を始め、歯や口に関する多くのイベントを行っています。
この機会に「歯と口の健康」を保つために必要なことを学んでみませんか？



大牟田歯科医師会 永江 正廣 会長