

参加料無料

米沢市 × 明治安田生命保険相互会社
連携事業

太鼓で運動！エクサドン＆ 健康増進セミナー

日時:3月5日(木) 9:45～11:45(予定)

会場:中部コミュニティセンター 多目的ホール

定員:**20名**



エクサドン 民謡一家 佐藤先生

エクササイズ(運動)＋「佐渡」＋「ドン(太鼓の音)」を合わせた造語です。太鼓や芸能を愉しむ心と身体活動を通じた、健康増進、介護予防フィットネス・プログラムとなっています。

太鼓を体験できる貴重な機会です！楽しく身体を動かして寒さを吹き飛ばしましょう！



健康増進セミナー 明治安田生命 板坂先生



明治安田生命保険相互会社所属講師による、「フレイル」予防に関するセミナーです！

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態を指します。避けては通れない、“老い”とその予防法を学びましょう！

セミナーを受けて身体を動かした後は…**自分の健康状態をチェック！**



日頃の野菜摂取量が分かるベジチェックや血管年齢測定の実験ブースも設置予定！

健康意識をさらに高めていきましょう ✨

2/25(水) 17:15まで参加者募集中！

申込方法・問合せ先は裏面をご覧ください！



申込方法

申込期限:2月25日(水)17:15まで

下記注意事項をご確認の上、氏名・電話番号・住所を、電話、FAX、メールのいずれかで米沢市スポーツ課までお申込みください。

FAX用参加申込書

FAXでお申込みの場合、この用紙を申込書として使用いただけます。

フリガナ

氏名

ご住所（〒 — ）

電話番号 （ ）

※降雪等の状況により、急きょ中止のご連絡を差し上げる場合がございます。携帯電話など、つながりやすい電話の番号を優先してご記入くださいますようお願いいたします。

注意事項



- ・当日は内履きをご持参ください。
- ・軽い運動を行いますので、必要に応じてタオルや飲み物等をご持参ください。
- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・会場にロッカーはありませんので、貴重品は各自で管理をお願いします。
- ・体調不良などで参加が難しく、参加をキャンセルする場合は下記電話番号へご連絡ください。
- ・記入いただいたご住所へ、イベント1週間前を目途に事前案内を郵送いたしますので、ご一読くださいますようお願いいたします。

問合せ先 米沢市教育委員会教育管理部スポーツ課

受付時間:8:30～17:15(土日祝除く)

電話:23-6535 FAX:22-5502

メール:sports-ka@city.yonezawa.yamagata.jp