

健康づくり講演会のお知らせ

超高齢化時代を迎え、健康で長生きする期間「健康寿命」を延ばすことは、個人的にも有意義であると同時に社会貢献でもあります。

演題：「あなたのカラダは若返り！」～10歳カラダが若返る方法教えます～

講師：齊藤直美氏（つくばウエルネスリサーチ）

※つくばウエルネスリサーチは、筑波大学発のベンチャー企業で大学の研究成果を社会に還元していくために、全国の自治体の健康づくり事業をサポートしています。

日時：2月9日（金）午後1時30分～

会場：矢吹町保健福祉センター

申込方法：2月2日（金）までに、保健福祉課 ☎（44）2300まで電話でお申し込みください。

効果抜群！『ヘルスアップ教室』参加者募集

<参加者たちの体力年齢に若返りが見られています！>

新規参加者の体力年齢が、**開始3ヶ月で3.2歳の若返り**が見られ、継続している参加者の体力年齢が**開始15ヶ月後に7.4歳の若返り**が見られています。また、**生活習慣病予防にも効果が見られています。**



- ◆**内容** エアロバイクによる有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ
- ◆**開始** 平成30年4月開始（週1回実施）
※以降6ヶ月毎の更新になります。
- ◆**対象** 20歳以上の町民で運動可能な方
- ◆**場所** 矢吹町福祉会館

曜日	教室実施時間	募集人数
月曜日	午前9時30分～11時30分	15名
	午後1時30分～3時30分	15名
火曜日	午前9時30分～11時30分	10名
水曜日	午前9時30分～11時30分	15名
	午後1時30分～3時30分	15名
木曜日	午後7時00分～9時00分	10名
土曜日	午前9時30分～11時30分	15名



◎木曜日は夜のコースですので、お勤めしている方でも参加できます。

※教室説明会及び体力測定につきましては、後日連絡します。

◆**申込締切** 教室参加希望の方は2月26日(月)までに、保健福祉課へ直接おいでください。

必要書類を説明、お渡しいたします。

◆**参加費** 説明会時にお預かりします。

年齢	月額1,793×6 (6ヶ月分前納)	歩数計代 (初回申込時のみ)	保険料	合計
64歳以下	10,758円	5,140円	1,850円	17,748円
65歳以上			1,200円	17,098円

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎（44）2300

中学生海外派遣事業inオーストラリア



ケアンズ到着時

今年度で17回目となる「中学生海外派遣事業」は、矢吹中学校2年生を対象に、外国の人々との触れ合いや異なる文化の体験を通して、国際的視野を持った心豊かな人材を育成することを目的に実施しました。

今回は、34人（男子19人、女子15人）が参加し、12月23日から29日の7日間、オーストラリア・ケアンズで3泊4日のホームステイを中心に現地の人々と英語で触れ合い、真夏のクリスマスやオーストラリアの文化・自然を体験してきました。

現地ではホームステイの他に、世界遺産の熱帯雨林キュランダで先住民アボリジニの伝統的な文化の見学や、サンゴ礁のグレートバリアリーフの中に浮かぶグリーン島でシュノーケリング等の活動を行い、天候にも恵まれ充実した研修となりました。

参加した生徒たちは、実際に異文化を体験し、日本との違いや、ふるさと矢吹町の良さに改めて気づくことができたようです。



ホストファミリーと対面



ホストファミリーとの別れ

中学生海外派遣事業参加者

役割 ●代表 ○班長

班	役割	生徒氏名	班	役割	生徒氏名
1	○	小磯 佑	5	◎	矢吹 翔汰
		関根 雅人			星野 和真
		高村 龍誠			遠藤 千夏
		泉川 恭佑			野原 里桜
		井戸沼 すみか			菅野 陽太
2		石川 緋雪	6		大寺 健人
		野崎 開斗			佐久間 蒼大
	◎	小泉 慶太郎		◎	浅川 舞友
		磯目 侑希			柏村 有菜
3		内藤 遥香		穴戸 駿斗	
		伊藤 瑠希		原田 凌汰	
		藤田 大誠	●	斎藤 常那	
	◎	渡邊 華蓮	◎	小磯 愛斗	
4		善方 陽子		二瓶 紗英	
		佐藤 風和		近藤 ひとは	
	◎	大野 翔真			
		阿部 咲花			
	高久 柊香				
	大竹 藍				



グリーン島にて



グラスボトムボートにて



キュランダ列車の乗車前



キュランダ村にて

随員

氏名	職名
国井 淳一	団長(教育振興課 副課長兼中央公民館長)
加藤 康子	随員(教育振興課 学校教育係長)
佐川 雄一	随員(矢吹中学校 教諭)
星 恵美子	随員(保健福祉課 健康増進係長兼保健師)