

# ヘルスアップ運動教室(前期)

仲間と一緒に運動の  
楽しさを体感しよう!

昨年好評をいただいた健康運動教室を今年は、「ヘルスアップ運動教室」と名称を変更し、前期と後期の2回開催します。前期は、夜間に実施。昼間、仕事や家事などで参加できなかった方は、ぜひこの機会にご参加ください。誰でもできる簡単体操で、効果的に内臓脂肪を落としましょう。

回	月日	ミニ講話テーマ	運動・その他
1	6月 7日(木)	BMIと腹囲測定の基本値を確認しよう。 体重を1kg、腹囲を1cm減らす効果的な運動は?	体重・体脂肪・腹囲測定 ストレッチ体操・筋力トレーニング・有酸素運動
2	6月 14日(木)	あなたのボディタイプは? タイプ別に体脂肪を燃焼させるためのアドバイス	ストレッチ体操・筋力トレーニング・有酸素運動
3	6月 21日(木)	ながら運動で消費エネルギーをアップ!自宅のできる ストレッチ体操・筋力トレーニングのコツ	ストレッチ体操・筋力トレーニング・有酸素運動
4	6月 28日(木)	基礎代謝って何? 運動で基礎代謝をアップしよう!!	ストレッチ体操・筋力トレーニング・有酸素運動
5	7月 5日(木)	普段の姿勢を注意してエネルギー消費をアップ! 肩こり・腰痛の予防と姿勢	ストレッチ体操・筋力トレーニング・有酸素運動
6	7月 12日(木)	有酸素運動とは?ウオーキングの効果と目的 効果的なウオーキングのポイント	ストレッチ体操・ウオーキング
7	7月 19日(木)	水分補給の重要性 エネルギー消費を効果的に	ストレッチ体操・筋力トレーニング・有酸素運動
8	7月 26日(木)	健康づくりのための運動総まとめ 継続していくためには	体重・体脂肪・腹囲測定 ストレッチ体操・筋力トレーニング・有酸素運動 継続のための目標設定

- ◆時間/いずれも午後7時～9時
- ◆場所/関市保健センター
- ◆対象/市内在住の30～70歳未満の方
- ◆定員/30人(原則8回とも参加できる方、申し込み順・定員になり次第締め切り)
- ◆持ち物/運動シューズ(室内用)、汗ふきタオル、飲み物、運動のできる服装
- ◆その他/毎回、運動前に血圧測定と体調チェックを行います。その結果で、運動の実技を見合わせていただく場合があります。
- ◆申込先/5月15日(火)から 関市保健センター ☎24-0111

## ぎふ清流国体・ぎふ清流大会コーナー

### ミナモピックアップ



このコーナーでは、ぎふ清流国体・ぎふ清流大会に向けての市民活動や関市国体推進課からのお知らせなど、いろいろな情報をミナモがピックアップしてお伝えします。

### Vol. 15 長良川鉄道 ミナモ列車登場!!



照会先 ぎふ清流国体・ぎふ清流大会関市実行委員会 ☎23-7755

ぎふ清流国体の開催に伴い、今年(平成24年)の第45回刃物まつりは、  
**10月13日(土)・14日(日)に開催します。**

ぎふ清流国体・ぎふ清流大会への機運を高めようと、長良川鉄道に国体マスコットキャラクター「ミナモ」をあしらった車両が登場しました。車両には両大会のスローガン「輝け はばたけ だれもが主役」と書かれた幅10メートルのシールが貼られ、車両の中には市内の幼・保育園児が描いたミナモぬりえが裝飾され、乗客するお客さんを楽しませています。このミナモ列車は両大会が閉幕する10月中旬まで、全国から訪れる国体関係者や観光客、一般市民の方を乗せて定期車両として走ります。

