

健康運動教室

仲間と一緒に運動の
楽しさを体感しよう!

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。
「お腹周りが気になりだした」「健診結果が黄信号・・・」「自分にあった運動方法が分からない」方など、ぜひご参加ください。

場所: 関市保健センター【8回コース】 市内在住の30～70歳未満の方が対象です。

回	月日	ミニ講話テーマ	運動・その他
1	10月19日 (水)	BMIと腹囲測定の基準値を確認しよう 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	10月26日 (水)	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
3	11月2日 (水)	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
4	11月9日 (水)	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
5	11月16日 (水)	有酸素運動とは。ウォーキングの効果と目的 効果的なウォーキングについて	ストレッチ体操・筋力トレーニング・ 有酸素運動
6	11月24日 (木)	☆ウォーキング大会開催☆ 野外でのウォーキングで気をつけるポイント	ストレッチ体操・ウォーキング
7	12月1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	12月8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 いずれも午前9時30分～11時30分
- ◆定員 25人(原則8回とも参加できる方 申し込みが必要)

場所: 武芸川保健センター【1回コース】 市内在住の概ね75歳未満の方が対象です。

月日	ミニ講話テーマ	運動・その他
10月7日 (金)	日常生活に運動を取り入れよう 運動の紹介と実技	ストレッチ体操・筋力トレーニング・ 有酸素運動

- ◆時間 午前9時45分～11時30分
- ◆定員 20人(申し込みが必要)

場所: 武儀事務所2階【1回コース】 市内在住の概ね75歳未満の方が対象です。

月日	ミニ講話テーマ	運動・その他
10月14日 (金)	日常生活に運動を取り入れよう 運動の紹介と実技	ストレッチ体操・筋力トレーニング・ 有酸素運動

- ◆時間 午前10時～11時30分
- ◆定員 20人(申し込みが必要)

- ★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ので、ご了承ください。
- ★申込先 各会場へ電話で申し込みください。
関市保健センター(☎24-0111)、武芸川保健センター(☎46-2899)、武儀保健センター(☎40-0020)