



生活習慣病予防のための

運動教室



○国見町民は運動習慣のある人が少ないという結果(特定健診質問票より)が出ています。適度な運動の継続は血圧や血糖の改善、肥満予防につながり**生活習慣病予防に効果的**です。また、運動は、気分転換やストレス解消になり心の健康を保つ効果もあります。毎日の生活の中で無理なく体を動かす習慣を取り入れ、健康でいきいきとした毎日を送りましょう。

○運動教室では、「筋力アップ」のプログラムを基本に「やさしいヨガ」・「かんたんエアロ&ストレッチ」・「ノルディックウォーキング」のプログラムを、**あなたのライフスタイルにあわせながら、組み合わせてご参加**いただけます。自分にあった運動習慣をみつけてみましょう。

4つの運動プログラムで楽しく健康づくりを始めましょう!

プログラムの種類・講師	プログラム内容
筋力アップ YAGO メディカルフィットネスクラブ 健康運動指導士 滝口 義光 氏	自宅でも出来る 筋力トレーニング や 有酸素運動 により、 健康的なダイエット効果 が期待できます。プログラムの最初と最後にインボディによる体組成計測を行い、身体の変化を確認していただけます。
やさしいヨガ 日本スポーツ協会公認 アスレティックトレーナー 伊佐 千尋 氏	呼吸に合わせてゆっくり身体を動かし 、心と身体を整えていく運動です。 肩こり腰痛予防、リフレッシュ効果 が期待できます。
かんたんエアロ&ストレッチ ポルドブラ認定インストラクター他 榊原 美穂 氏	音楽に合わせて無理のない優しい簡単な動き で身体を動かす運動です。 リラクゼーション効果 が期待できます。
ノルディックウォーキング 国際ノルディックウォーキング連盟 ベーシックインストラクター 加藤 達男 氏	膝や腰への負担を軽減しながら 2本の「ポール」を使って歩く 運動です。 全身運動で運動効果も高まり、姿勢改善も期待 できます。 ※「ポール」をお持ちの方はご持参ください。 1回300円 でレンタルも可能です。(ポール無しの参加も可能)

————— 運動教室の日程(各プログラム開催日)は裏面をご覧ください —————

お申込みはこちら

- 対象者 町内在住40歳～64歳(対象外の参加希望者は要相談)
- 定員 20名程度(参加者多数の場合は初回参加者を優先)
- 申込期限 7月16日(木)
- 申込先 ほけん課保健係/電話 **024-585-2783**

**参加費
無料**

種目	筋力アッププログラム				
時間	10時00分～11時30分				
回数	日程	会場	回数	日程	会場
1	7月24日(金)	森江野町民センター	9	12月4日(金)	観月台文化センター
2	8月7日(金)	森江野町民センター	10	12月18日(金)	森江野町民センター
3	8月21日(金)	森江野町民センター	11	1月8日(金)	観月台文化センター
4	9月4日(金)	森江野町民センター	12	1月22日(金)	森江野町民センター
5	9月25日(金)	森江野町民センター	13	2月5日(金)	観月台文化センター
6	10月2日(金)	森江野町民センター	14	2月12日(金)	観月台文化センター
7	10月30日(金)	観月台文化センター	15	3月5日(金)	観月台文化センター
8	11月13日(金)	森江野町民センター			

種目	やさしいヨガプログラム				
時間	10時00分～11時15分				
回数	日程	会場	回数	日程	会場
1	7月25日(土)	森江野町民センター	7	10月10日(土)	森江野町民センター
2	8月1日(土)	森江野町民センター	8	10月31日(土)	森江野町民センター
3	8月23日(日)	森江野町民センター	9	11月14日(土)	森江野町民センター
4	8月29日(土)	森江野町民センター	10	11月28日(土)	森江野町民センター
5	9月12日(土)	森江野町民センター	11	12月12日(土)	森江野町民センター
6	9月26日(土)	森江野町民センター			

種目	かんたんエアロビクス&ストレッチプログラム				
時間	19時00分～20時15分				
回数	日程	会場	回数	日程	会場
1	7月23日(木)	観月台文化センター	6	9月17日(木)	観月台文化センター
2	7月30日(木)	観月台文化センター	7	10月8日(木)	観月台文化センター
3	8月6日(木)	観月台文化センター	8	10月22日(木)	観月台文化センター
4	8月20日(木)	観月台文化センター	9	11月5日(木)	観月台文化センター
5	9月3日(木)	観月台文化センター	10	11月19日(木)	観月台文化センター

種目	ノルディックウォーキングプログラム				
時間	10時00分～11時30分				
回数	日程	会場	回数	日程	会場
1	9月5日(土)	観月台文化センター 周辺	5	11月7日(土)	観月台文化センター 周辺
2	9月19日(土)		6	11月21日(土)	
3	10月3日(土)		7	12月5日(土)	
4	10月17日(土)				

★教室初回日:7月23日(木)／教室最終日:3月5日(金)

教室参加者には、事前に持参物などのご案内と運動教室日程一覧表(プログラム統合版)を送らせていただきます。

