

初心者のための運動教室 健康運動教室 第1期生募集

運動経験のない人がこれから運動を始めるために、安全で効果的に運動する方法を学ぶ教室です。

肥満や高血圧、高血糖などの生活習慣病を予防・改善したいけれど、運動のやり方が分からない、きつかけがないなど思い当たる人は参加してみませんか。

●**対象者** 運動経験のない40歳以上の市民

●**内容** ◇栄養・運動に関する講話◇体力テスト(初回、9回目)
◇運動の実践(ウォーキング、ストレッチ体操など)◇自宅でもできる道具不要の運動紹介

●**定員** 各会場25人(申込多数の場合抽選)

●**参加費** 1000円(10回)

●**必要なもの** ◇運動できる服装
◇室内シューズ◇筆記用具

●**申込方法** 往復はがき(「健康運動教室第1期生申し込み」と明記の上、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、希望会場(第2希望まで)、治療中の病気を記入)

※返信面は決定通知に使用します。

会場	期日	時間
中央 東	5月13日～7月15日の 毎週水曜日(計10回)	午前10時～11時半(初日 のみ午前9時半～11時半)
		午後1時半～3時(初日 のみ午後1時半～3時半)
南 北	5月15日～7月17日の 毎週金曜日(計10回)	午前10時～11時半(初日 のみ午前9時半～11時半)
		午後1時半～3時(初日 のみ午後1時半～3時半)

窓口で申し込みの場合は、はがきを持って来てください。(市役所1階福祉サービス案内コーナー、各地域行政センター(コミュニティセンター内)でも受け付けます。)

●**申込期限** 3月25日(水)(必着)

●**申し込みと問い合わせ先**
すこやか長寿課健康長寿担当
〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内
☎(501)2222

自分に適した運動強度・量を知ろう 健康度測定

医師や健康運動指導士の立会いのもと、各種体力測定を行い、最適な運動強度・量をアドバイスします。

●**対象者** 市民または市内の事業所に勤務する40歳以上の人

●**内容** ◇心電図◇医師による問診◇自転車エルゴメータ(全身持久力・スタミナ)◇各種体力測定(バランス能力・柔軟性・筋力・敏捷性など)

●**所要時間** 約1時間半

●**料金** 1800円

●**必要なもの** ◇1年以内の特定健診結果票のコピー(同等の検査でも可)◇運動できる服装
◇室内シューズ◇飲み物◇タオル など

●**申込方法** ◇電話◇健康増進室 窓口(月・水・土曜日 午前9時～午後6時 ※祝日を除く)

●**申し込みと問い合わせ先**
すこやか交流プラザ内健康増進室 ☎(501)2322



期日	会場	定員(先着順)
3月19日(木)	南コミュニティセンター	15人
5月21日(木)	すこやか交流プラザ	25人

こんな人におすすめ

- ◆減量のための効果的な運動を知りたい
- ◆高血圧や糖尿病など生活習慣病で治療中だが、安全で効果的な運動を知りたい など

