



あなたに合った健康づくりをはじめましょう

けんこう

健幸運動教室参加者募集

問合せ 健康づくり課 (☎973-3700)

「有酸素運動」と「筋力トレーニング」が大切

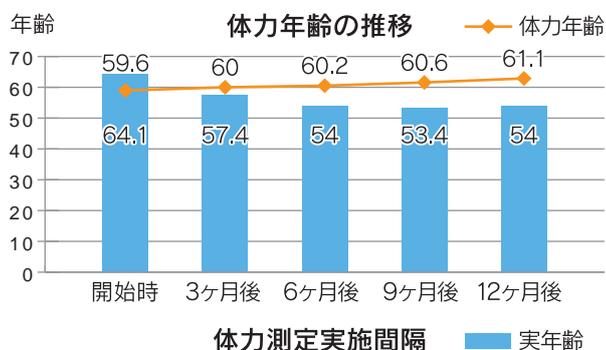
多くの人が気にする肥満を始めとした「生活習慣病」。ウォーキングなどの「有酸素運動」を行うことで防ぐことができます。さらに、筋肉の維持や増幅をする「筋力トレーニング」の両方を行うことが、より効果的であるといわれています。

筑波大学の研究成果を基に若返り

健幸運動教室は「有酸素運動」と「筋力トレーニング」について、皆さんの体力に応じたプログラムを提供し、体を「若返らせる」教室です。

体の若返りを実証

独自の指標である「体力年齢」で身体の若返りを図った結果、3カ月で実年齢よりも若くなり、6カ月後には6.2歳の体力年齢の若返りが見られました。

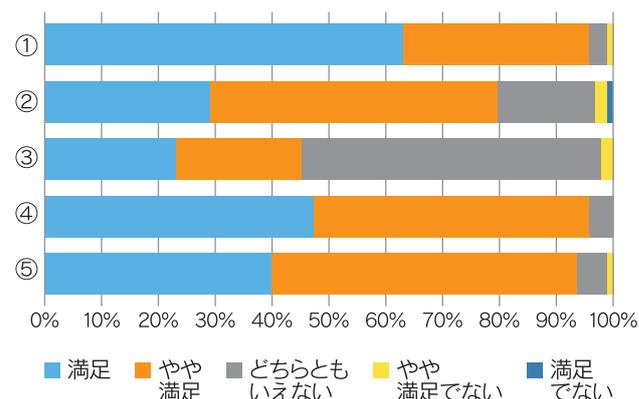


▲健幸運動教室3期生12カ月の結果

教室アンケートより

運動不足の解消、運動習慣の定着化について9割以上の人が「満足」「やや満足」という結果になりました。

●高い満足度



①専門家の指導、アドバイス②持久力の向上③メタボリックシンドロームの改善④運動不足の解消⑤運動習慣の定着化

●参加者の声

- ▶ウォーキングの正しい方法や効果などが分かりやすく、ためになりました。続けていこうと思います。
- ▶メタボの数値がすべて標準値になりました。
- ▶運動習慣が定着し、運動への意識が高まったので、参加してとても良かった。



▲お気軽にご参加ください

7月から開始する第6期の参加者を募集

対象 40歳以上で医師から運動を禁止されていない市民

ところ 市民体育館2階大会議室

教室 以下の5コース（毎回約1時間半）

開催曜日	コース	開始時間	募集定員（先着）
火曜日	午後コース	午後1時30分	19人
	夜間コース	午後7時	17人
金曜日	午前コース	午前10時	16人
	午後コース	午後1時30分	23人
日曜日	午前コース	午前10時	23人

期間・回数 7月～12月の6カ月間・全20回※教室開始前に事前説明会と体力測定会を実施

参加費 6カ月18,000円（開始時と9月末に3カ月分を9,000円ずつ支払い）※教室開始後の返金はできません。（各教室の継続は最長1年間）

特典 教室で使用する専用歩数計（5,700円相当）を初回限定でプレゼント

申込み・問合せ 5月27日(金)までに健康づくり課（☎973-3700）へ。

糖尿病などの生活習慣病が気になる人に

ヘルスアップ集中講座参加者募集

とき・内容

とき	内容
6月2日(休)午後1時30分から (午後1時受け付け開始)	医師、歯科医師講座
6月8日(休)午前9時～午後4時の間 で1人45分程度	初回個別相談、体成分分析測定
6月21日(休)午前9時45分～正午 (午前9時30分受け付け開始)	栄養講話、調理実習、食前食後血糖値検査
6月30日(休)午後1時30分～3時30分 (午後1時15分受け付け開始)	歯科衛生士講話、お口のチェック
7月～12月の希望日、時間帯	市民体育館での健幸運動教室参加(有料)
9月20日(休)午前9時～午後4時の間 で1人45分程度	体成分分析測定、中間評価
12月12日(月)・13日(休)午前9時～午後4時の間で1人45分程度	体成分分析測定、最終個別相談

ところ 保健センター

対象 次のすべてに当てはまる人

- ①市内在住の40～74歳
- ②「健幸運動教室」に参加していない
- ③腹囲84cm以下の男性または腹囲89cm以下の女性
- ④糖尿病・コレステロール・血圧の薬を飲んでいない
- ⑤国民健康保険に加入している場合は平成27年9月1日～平成28年2月29日の健康診断の結果、国民健康保険以外の健康保険に加入している場合は平成27年度の健康診断の結果、HbA1cが5.9～6.9%またはLDLが120mg/dl以上かつ血圧135/85mmHg以上

定員 先着20人

費用 講座のみの参加は無料、健幸運動教室に参加する場合、3カ月ごとに9,000円※健幸運動教室の詳細は8ページをご覧ください。

申込み・問合せ 5月27日(金)までに健康づくり課(☎973-3700)へ。

健康でいきいきとした生活を送るために

シニア向け運動教室に参加しませんか

「歩くのが大変になってきた」「もの忘れが多くなった」などの不調を、年齢のせいにはしていませんか。運動によって、身体や脳の衰えを防いだり遅らせたりすることが期待できます。元気ではつらつとした生活を送るため、ぜひ参加してください。

とき・ところ・内容 以下表のとおり

対象 65歳以上で、運動に支障がなく、公民館などに

通うことのできる健康な人。※介護保険の認定を持っている人は対象外、送迎はありません。健康状態などにより、参加をお断りする場合があります。

費用 無料

申込み・問合せ 申込期間内に参加したい教室(いずれか1つ)を長寿介護課(☎983-2609)へ。※応募多数時、昨年度参加していない人を優先して抽選

	とき	ところ	内容	定員	申込期間
1	7月12日～9月20日の毎週火曜日午前※8月16日は休み	北上文化プラザ	苦しい筋トレなしで運動機能アップ、目からウロコの全く新しい体の使い方を学ぶ(体操)	15人	5月6日(金)～20日(金)
2	7月7日～8月25日毎週木曜日午後※7月15日、8月5日は金曜日、8月11日は休み	社会福祉会館	脳の活性化を図る体操やプログラムで、脳機能の低下しやすい部分を鍛える(体操、脳トレ)	20人	
3	10月5日～12月14日毎週水曜日午後※11月23日は休み	中郷文化プラザ	シニアライフの必須アイテムである筋力、体力、友達をつくる(体操)	20人	7月19日(火)～8月19日(金)
4	10月7日～12月16日毎週金曜日午後※11月22日は火曜日、11月18日は休み	社会福祉会館	脚の筋力、柔軟性、脳機能の向上をポイントにマイペースに取り組む(体操、脳トレ)	20人	
5	平成29年1月5日～3月16日毎週木曜日午後※1月30日は月曜日、1月19日は休み	社会福祉会館	体や口の体操などにより表情、体型がダブルで美しくなる方法を学ぶ(体操、口の健康)	20人	10月7日(金)～11月11日(金)
6	平成29年1月6日～3月8日毎週金曜日午前※3月8日は水曜日	錦田公民館	脳の活性化を図る体操やプログラムで、脳機能の低下しやすい部分を鍛える(体操、脳トレ)	15人	