

自分のカラダを見直す

健幸運動教室8期募集



教室の特徴

- ①筋力トレーニング、有酸素運動を中心とした1時間30分の教室。
- ②栄養士による栄養講座を実施。
- ③月1回、日ごとの運動量をレポートでお知らせ。

筑波大学の研究から作られた
イーワエルネスシステムを利用

身体活動量、ライフスタイルに応じた運動プログラムを自動作成するシステムです。個別のプログラムが作成されるので、メタボ予防・改善から介護予防まで、幅広い年代の支援を行うことができます。



▲みんなで励まし合います

6カ月で効果アリ!

6カ月のトレーニングで体重や脂肪量などの数値はもとより、総合的な体力状況を表す体力年齢が平均で実年齢を9歳以上若返るなど、目覚ましい改善効果が見られました。

例1：参加者Aさんの場合

項目	参加前	参加後
体重	46.2kg	43.2kg
体脂肪	26%	22%
体力年齢	68歳	51歳
筋肉率	25%	28%

例2：参加者Bさんの場合

項目	参加前	参加後
体重	61kg	55kg
体脂肪	36%	31%
体力年齢	72歳	55歳
筋肉率	22%	24%

現在教室に参加している皆さんの声

- ▼歩く習慣が身に付きました。
- ▼教室初回でプレゼントされる歩数計を毎日身に着けるので、自分の運動量を知ることができました。
- ▼教室の雰囲気もよく、優しく指導してくれるので、運動を続けられそうです。

指導者コメント

運動を継続することが大切なので、皆さんの体力の向上に合わせて運動メニューを変更しています。効果を感じにくい参加者さんもありますが、少しずつ運動強度を上げていくメニューを、途中で音を上げずにこなす皆さんの姿をみて、私たちは確かな効果を実感しています。

また、腹筋ができなかった人が3カ月後にはできるようになるなど、筋肉量の増加は皆さんに共通して見られます。最初はきついと感じる運動もあるかもしれませんが、続けることで成果が出てきます。



▲指導者：袴田さん
(柔道整復師)

教室の参加者募集

- 期間・回数** 7～12月(20回)
- 教室** 4コース(約1時間30分)
- ①火曜日夜間 午後7時から
- ②金曜日午前 午前10時から
- ③金曜日午後 午後1時30分から
- ④日曜日午前 午前10時から
- ところ** 市民体育館2階大会議室
- 対象** 40歳以上で医師から運動を禁止されていない市民
- 費用** 1万8000円(6カ月)
- ※開始時と10月初旬に3カ月分9000円ずつ徴収。教室開始後の返金不可
- 特典** 教室で使用する専用歩数計(5700円相当)を初回限定でプレゼント
- その他** 教室の継続は原則最長1年。教室開始前の事前説明会と体力測定会計2日(6月)に要参加。
- 申込み・問合せ** 5月26日(金)までに健康づくり課 ☎973・3700

日常の中のちょっとした不調や体力の衰えを感じることはありませんか。運動習慣のない人だと30代から減少しはじめる筋肉。実は何歳からでも鍛えることができます。



ヘルスアップ集中講座

徹底抗戦、糖尿病

生活習慣病、特に糖尿病が気になるあなた。そんなあなたの参加を待ちめています。仲間と一緒に健康になりませんか。

【表1：ヘルスアップ集中講座の予定表】

とき	時間	内容
6月1日(木)	午後1時30分から(午後1時受付開始)	医師、歯科医師講座
6月9日(金)	午前9時～午後4時の間で1人45分程度	体成分分析測定、初回個別相談
6月20日(火)	午前9時45分～正午(午前9時30分受付開始)	栄養士講話、調理実習、食前食後血糖検査
6月29日(木)	午後1時30分～3時30分(午後1時15分受付開始)	歯科衛生士講話、お口チェック
7月～12月	指定の希望日、時間帯	健幸運動教室参加(有料)※
9月8日(金)	午前9時～午後4時の間で1人45分程度	体成分分析測定、中間個別面談
12月11日(月)	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

※健幸運動教室の会場は市民体育館です。詳しくは本誌 20 ページをご覧ください。



▲講座のイメージ
自分の身体を知って見直しましょう

定員 先着 20人
申込み・問合せ 5月26日(金)までに
健康づくり課 ☎ 973・3700

- ① 市内在住の40～74歳
② 腹囲84cm以下の男性または腹囲89cm以下の女性
③ 糖尿病やコレステロール・血圧の薬を飲んでいない
④ HbA1cが5.9～6.9%またはLDLが120mg/dl以上かつ血圧135/85mmHg以上
- 費用 講座のみの参加は無料
対象 次のすべてを満たしている人
平成28年度の健康診断の結果が

とき・内容 表1のとおり
※6月1日(木)開催の講座のみの参加も大歓迎です。



▲楽しみながら運動します

申込み・問合せ 申込期間内に参加したい教室(いずれか1会場)を
長寿介護課 ☎ 983・2609

「介護予防」に早いうちから取り組み、いきいきした脳や、丈夫な足腰を保ち、自分らしい人生を送り続けることができます。それを応援するため運動機能や口の機能の維持・向上、認知症予防の方法を学ぶシニア向け運動教室を開催します。

とき・ところ・内容 表2のとおり
対象 運動に支障がなく、会場まで通うことのできる65歳以上の入会者
※介護保険未認定者などの要件あり
注意事項 定員超の場合、昨年度参加していない人を優先し抽選。健康状態により、参加をお断りする場合があります。

介護予防を始めませんか



シニア向け運動教室

【表2：シニア向け運動教室の予定表】 凡例：体操…体、脳のトレーニング：脳、口の健康…口

とき※会場の都合により変更になる場合あり	ところ	内容	定員	申込期間
7月4日～9月12日毎週火曜日午前※8月15日休み	北上文化プラザ	苦しい筋トレなしで運動機能アップ(体・脳)	15人	5月19日まで
7月6日～9月14日毎週木曜日午後※8月17日休み	社会福祉会館	脳トレや体操を行い、脳の機能を高める(体・脳)	20人	7月15日～8月10日
10月3日～12月5日毎週火曜日午後	北上文化プラザ		15人	
10月4日～12月6日毎週水曜日午後	中郷文化プラザ	いきいきした生活を目指してトレーニングデビュー(体・脳)	20人	10月15日～11月10日
10月6日～12月15日毎週金曜日午後※11月3日休み	社会福祉会館	無理なく続けられる運動(体・脳)	20人	
平成30年1月11日～3月15日毎週木曜日午後	社会福祉会館	表情、体型を美しくする体操、口の機能アップの体操など(体・口)	20人	11月10日
平成30年1月12日～3月16日毎週金曜日午前※9回目は、3月12日月曜日	錦田公民館	脳トレや体操を行い、脳の機能を高める(体・脳)	15人	