

取 り 組 み ③ みしま健幸塾



①



②



③



【みしま健幸塾基本情報】

営業日※月曜日休館日

- ▶火曜・水曜・金曜日：午前10時～午後5時
- ▶木曜日：正午～午後8時
- ▶土曜・日曜日：午前10時～午後4時

会員登録料 500円※初回のみ

種別	利用料		
	回数券	金額	有効期限
一般	5回券	3,000円	3カ月
	11回券	6,000円	6カ月
みしまタニタ健康くらぶ会員	5回券	2,500円	3カ月
	11回券	5,000円	6カ月

問合せ みしま健幸塾

☎ 955・9651

● interview



小林範子さん
(利用者・50代)

腰痛と、日ごろの運動不足解消のために、「ストレッチ&筋トレクラス」に参加してから約1年になります。気軽にできるものなのに、以前より腰痛が楽になったと感じています。今後も、気長に続けていきたいと思っています。

健康づくりに興味があっても一歩踏み出せない人もいると思います。みしま健幸塾では、ちょっとした相談や運動指導を行っていますので、皆さんの踏み出すきっかけになれたら嬉しいです。

ぜひ、健康な身体作りのお手伝いをさせていただきますね。

健康づくりは、継続することが何より重要です。楽しいと感じなければ、長続きはしないので、分かりやすく・日常の中でできる気軽なトレーニングの指導を心がけています。

利用者の身体状況や目的に合わせたトレーニングを行っているので、日々の「コミュニケーション」も大事にしています。

指導員・加藤さんの声

【加藤みきさん】
みしま健幸塾・静岡県ス
ポーツウエルネス指導員



健康づくりについて気軽に相談できる場づくりを心がけています。

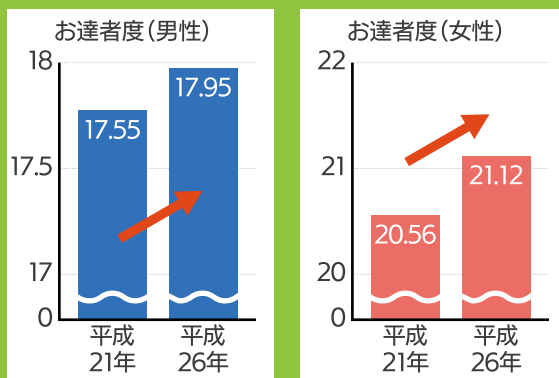


紹介した取り組みの参加者に、
効果がでているんです!!

スマートウェルネスみしま 5年の成果

平成 23 年度から取り組んでいるスマートウェルネスみしま。その成果を紹介します。

■お達者度の増加（静岡県が独自に算出）



■市民意識調査より

市民幸福度の増加（10 点中 7 点以上の割合）
57.0%（平成 24 年）→ 57.2%（平成 28 年）

■健康づくりに関するアンケートより

1 日 1 時間以上身体活動をしている人(男性)
57.9%（平成 23 年）→ 58.2%（平成 28 年）
1 日 1 時間以上身体活動をしている人(女性)
68.5%（平成 23 年）→ 79.3%（平成 28 年）

■高齢者実態調査報告より

高齢者の外出頻度（週 4 日以上）
61.6%（平成 22 年）→ 69%（平成 25 年）

気軽に立ち寄れる 健康づくりの拠点を

平成 27 年、誰もが健康づくりについて、相談できる場所、簡単な運動やトレーニングができる場所として、みしま健康幸塾は誕生しました。

自分の空いた時間で行う健康づくり、仲間とのコミュニケーションなど、いろいろな目的で活用することができます。お気軽にご利用ください。
※駐車場はありません。歩いてお越しください。

「こいこい、でまねこ」

■大腰筋トレーニング（有料）

東京大学・小林寛道名誉教授により開発された革新的なトレーニングマシン（右写真①）を使って、動作時の身体バランスを鍛えながら転倒防止につながる大腰筋など体幹深部にある筋肉を強化できます。

身体への負担も少ないため、子どもから高齢者までトレーニングができます。また指導者が付き添いますので、初めての人も安心して利用できます。

■指導者による教室（有料）

自分でも気軽にできるストレッチや筋トレなどを学ぶ教室を開催しています。右の写真②

③は毎週水曜日開催の「ストレッチ&筋トレクラス」です。詳細は、お問い合わせください。



まず測って、 自分の身体を知る

みしま健康幸塾は、体組成測定ポイントにもなっており、体重や体脂肪率だけでなく、筋肉量や基礎代謝量など、より詳しく知ることが出来ます（無料）。

健康であるためには、筋肉や脂肪のバランスがしっかりとれていることが重要です。測定結果を指導員に見せて、アドバイスをもらってみてはいかがでしょう。自分の身体を知ることから始めてください。



みしまタニタ健康くらぶに入ると専用の活動量計がもらえます。詳細は広報みしま6月15日号。