

健康づくり関連事業のご案内

『運動教室』

30歳以上の町民が対象で初心者大歓迎です！
昨年度は参加者の約3割が新しく運動始めました。詳細な募集方法等は随時
広報にて周知していきます。日曜日や夜間開催のプログラムも企画しましたので、
働いている世代もこの機会に運動を始めてみませんか？



月	プログラム名	内容・日時
5月	健康エアロビクス教室 (木曜日3回コース)	エアロビクスの有酸素運動で気持ちよく汗を流しましょう！ 10時～11時30分 (5/9、5/16、5/23)
6月	ピラティス 平日参加できない方におススメ (日曜日5回コース)	インナーマッスルを鍛え、機能改善を目指します。 11時～12時 (6/2、6/9、6/16、6/23、6/30)
7月	水中リズムウォーク (火曜日5回コース)	水中ウォーキングをはじめ、ポール等を使用し、全身のトレーニングを行います。 11時30分～12時30分 (7/2、7/9、7/16、7/23、7/30)
	簡単ハタヨガ (火曜日5回コース)	呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ緊張をほぐし、心の安定と安らぎを感じましょう。 10時30分～11時30分(7/2、7/9、7/16、7/23、7/30)
8月	健康骨盤ストレッチ教室 (火曜日3回コース)	骨盤周囲の筋肉を動かして、骨盤のバランスを整える運動を行います。 10時～11時30分 (8/6、8/20、8/27)
9月	ボディケア 夜間開催 (木曜日5回コース)	ストレッチポールで体をほぐし、自重トレを取り入れながら行う全身ケアです。 18時15分～19時15分 (9/5、9/12、9/19、9/26、10/3)
10月	初めてのリズム運動教室 (火曜日3回コース)	初心者向け で、音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！ 10時～11時30分 (10/15、10/22、10/29)
11月	痩せる自重トレーニング (木曜日5回コース)	心肺機能と筋力・筋持久力を強化し、シェイプアップにつながるエクササイズです。 10時30分～11時30分 (11/14、11/21、11/28、12/5、12/12)
1月	痩せるチューブトレーニング (木曜日5回コース)	チューブを使い全身を引き締めるエクササイズです。 10時30分～11時30分 (1/9、1/16、1/23、2/6、2/13)
2月	骨盤スリム教室 (木曜日3回コース)	初心者向け で、シェイプアップや姿勢改善に効果的なストレッチ運動です。 10時～11時30分 (2/20、2/27、3/6)

※特定保健指導対象者か健診結果で要指導と判定された方などを優先に個別案内させていただく場合がありますので、予めご了承ください。

各種『健康教育』随時募集

自分や家族の健康づくりのために役立つ教室は随時広報等にて周知いたします。
※特定保健指導対象者か健診結果で要指導と判定された方などを優先に個別案内させていただきます。



『歩いたカード』・『元気アプリ！いばらき』を使ったウォーキング参加者募集



日常生活の中で無理なく「歩く」を取り入れるためのきっかけ作りとして、今年度も参加者を募集します。
歩いたカードまたは茨城県の公式アプリ元気アップ！りいばらきを使って、楽しくウォーキングしませんか？
歩いたカードの配布は5月中旬頃を予定していますので、詳細は広報5月号をご覧ください。