

運動教室・健康教育のご案内(要予約)

運動教室は、30歳以上の町民が対象となります。運動習慣のない初心者向けのプログラムや働く世代が参加しやすい日時も企画しました！

〔今年度より、特定保健指導対象者が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。〕

| 月 | 教室名 | 内容・日時 |
|-----|--|---|
| 6月 | ピラティス   働く世代におススメ！ | インナーマッスルを鍛え、機能改善を目指すエクササイズです。 11時～12時 (6/4、6/11、6/18、6/25、7/2、7/9) |
| | 水中リズムウォーク  | 水中ウォーキングをはじめ、道具を使用し、全身のトレーニングを行います。 12時30分～13時30分 (6/6、6/13、6/20、6/27、7/4、7/11) |
| 7月 | 糖尿病予防教室  | 糖尿病予防についての講話と運動を行います。実際に血糖測定もを行います。 |
| 8月 | 健康エアロビクス教室   | 気持ちよく汗を流しながら、エアロビクスを行います。 10時～11時30分 (8/3、8/10、8/24)  |
| 9月 | ボディケア   働く世代におススメ！ | ストレッチポールで体をほぐし、自重トレーニングなど取り入れた全身のケアを行います。 17時45分～18時45分 (9/7、9/14、9/21、9/28、10/5、10/12) |
| | 高脂血症予防教室  | 動脈硬化が引き起こす生活習慣病についての講話を行います。 |
| 10月 | 初めてのリズム運動教室   | 初心者向けのプログラムで、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。 14時～15時30分 (10/10、10/24、10/31) |
| 11月 | ファイト   | 格闘技を取り入れたエクササイズです。 10時30分～11時30分 (10/30、11/13、11/20、11/27、12/4、12/11) |
| | 慢性腎臓病予防教室  | 腎臓病予防についての講話と運動を行います。 |
| 12月 | 骨盤スリム教室   | 初心者向けプログラムで、シェイプアップや姿勢改善に効果的なストレッチを行います。 10時～11時30分 (12/7、12/14、12/21) |
| 1月 | 痩せるための自重トレ  | 心肺機能・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 (1/15、1/22、1/29、2/19、2/26、3/4) |
| | 健康づくり基本講座  | 元気に過ごすために必要な生活習慣についての講話、運動を行います。 |
| 2月 | 健康骨盤ストレッチ教室   | 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。 14時～15時30分 (2/13、2/20、2/27) |
| 3月 | 高血圧予防教室  | 高血圧予防についての講話と運動を行います。 |

…運動教室 …健康教育 …初心者向け …上級者向け …休日実施 …夕方実施

※詳細な内容、募集方法等については、改めて広報にて周知いたします。



<問合せ・申込先> 健康増進課(ゆっくら健康館内) ☎029-266-1010(直通)