

# 平成30年度 【健康づくり運動教室】～自分へのプレゼントは健康～



運動習慣は、**生活習慣病・メタボ予防**の第1歩です！！  
一緒に、気持ちのいい汗を流しませんか？



## 【昼の部】

テーマ	<b>「歩ける身体づくり！」</b>					
内容	膝痛や腰痛があつて長い距離を歩くのがつらいと感じる方、楽に歩けるウォーキング方法を習いたい方、家でもできるロコモ予防の筋トレを習得したい方、などに対応できる運動プログラムを組み合わせで行います。					
日時	<b>13:30～15:00</b> (受付13:00～13:30)					
	<b>4月25日(水)</b>	※ <b>6月28日(木)</b>	<b>8月23日(木)</b>	<b>10月23日(火)</b>	※ <b>12月12日(水)</b>	<b>2月22日(金)</b>
会場	アリーナくにとみ(多目的研修室①)					

## 【夜の部】

テーマ	<b>「元気なカラダづくりでダイエットをめざす！」</b>					
内容	メタボリックシンドローム改善の運動プログラムを習得して、日常生活の中に運動習慣を取り入れていけるような運動プログラムを行います。食事のポイント等もアドバイスします。					
日時	<b>19:00～20:30</b> (受付18:30～19:00)					
	<b>5月23日(水)</b>	<b>7月27日(金)</b>	※ <b>9月27日(木)</b>	<b>11月29日(木)</b>	<b>1月22日(火)</b>	※ <b>3月19日(火)</b>
会場	アリーナくにとみ(多目的研修室①)					

※6月、9月、12月、3月は、健康器械(骨密度・体組成等)の測定も行います。

【講師】NPO法人 健康づくり研究会

【内容】スロートレーニング(筋力トレーニングやストレッチ等)や有酸素運動(ウォーキングやリズム体操など)で健康維持を図ります。

※腰痛や肩こりなどへのワンポイントアドバイスもありますよ！！

- ・直接会場へお越しください。
- ・運動できる服装・体育館シューズ・タオル・飲み物をご準備ください。
- ・運動教室は月1回実施します。「広報くにとみ」等でも案内していきます。

※会場は、変更になる場合がありますので、毎月の「広報くにとみ」でもご確認ください。



＜お問合せ＞  
国富町保健センター  
☎75-3553

