

運動で心も体も老化ストップ！

健康運動教室参加者募集



どの教室も健康・体力づくりに効果があります！

教室・会場	定員	対象者	日程・回数	時間	参加費
健康体力づくり教室 農村環境改善センター	30名	◎いすみ市に住民票を有する40歳以上の方で特定健康診査や人間ドック、それに準じた健康診査を受けており、運動が可能な方。 ◎定期的に医療機関を受診しており、主治医から運動の許可が出ている方。	9月15日～ 週1回(金) 全20回 <small>※9月11日(月)に事前の体力測定を行います</small>	11時～ 12時	5,000円
フィットネス教室 農村環境改善センター	20名		9月15日～ 週1回(金) 全15回	10時～ 11時30分	4,000円
水中運動教室 ジャパンスイミングスクール大原	15名		9月～ 週1回 全4回	11時～ 12時	2,000円

★健康体力づくり教室

チューブやダンベルを用いたレジスタンストレーニング、ストレッチ及びウォーキングやステップエアロビクス等の有酸素運動。(教室の前後で国際武道大学にて筋肉量、骨密度、体力年齢が測定を実施します)

★フィットネス教室

4泳法(バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ・クロール 左右均等法)肩凝り緩和トレーニング、背筋・腹筋・太ももを意識してサイドウォーキング運動します。身体バランス能力を整え”猫背改善と体重軽減”の期待効果が目的です。(ハワイアン・沖縄楽器のLive演奏で楽しいエクササイズと肩甲骨可動域・足首転倒予防測定出来ます)

★水中運動教室

ジャパンスイミングスクール大原にて、泳げない方でも安心して水中で全身運動が出来ます。浮力により、ひざや腰に負担が少なく安全に楽しく高い運動効果が得られます。

申込方法：8月7日(月)～8月30日(水)までに、大原保健センター窓口にて直接お申し込みください。(申し込み順)

※通院中、健診結果で受診勧奨になった方は、主治医の了解が必要です。

※電話でのお申し込み受付はしておりませんのでご注意ください。

【問い合わせ先】

大原庁舎(大原保健センター内)健康高齢者支援課 健康づくり班 ☎62-1162