

保健だより

毎日の生活に運動の習慣を取り入れよう！

楽・楽フィットネス教室 参加者募集

「毎日忙しい」「運動はちよつと苦手」「でも健康になりたい」そんな皆様のために、健康増進課では、楽・楽フィットネス教室を開催します。

この教室は、生活習慣病予防に必要な運動の知識の習得と運動の継続を目標に、実際に身体を動かしながら自分にあった運動を身につけていきます。

内容は、健康増進室を利用し、バランスボールやチューブ、マシンを活用した筋トレ、有酸素運動と自分自身で行える身体メンテナンス法になります。ぜひご参加ください。

▼参加できる方

- ① 次の①～③をすべて満たす方
- ② 市内に住所のある18歳以上66歳以下の方
- ③ 下記の日程すべてに参加可能な方

▼医師から運動を禁止されていない方

▼場所…保健福祉センター

▼定員…30人（先着順）

▼講師…健康運動指導士 岡野 つかの

陽介氏（株式会社ビート）

▼参加料…無料

■日程・内容 ◎時間：午前9時～11時45分（全日程共通）

日程		内容
第1回	7月4日(月)	血圧・体重・体脂肪測定 体力テスト・健康増進室の利用について
第2回	7月11日(月)	血圧・体重・体脂肪測定 運動指導（ダンベル・筋トレ運動およびマシン）
第3回	7月25日(月)	血圧・体重・体脂肪測定 運動指導（筋トレ・チューブ運動およびマシン）
第4回	8月8日(月)	血圧・体重・体脂肪測定 運動指導（身体メンテナンス法およびマシン）
第5回	8月22日(月)	血圧・体重・体脂肪測定 運動指導（筋トレ・バランスボール運動およびマシン）

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25・2100



介護予防カレンダー（6月）

○地域体操クラブ

シルバリーハビリ体操指導士によるいきいきヘルス体操

実施時間：午前10時～11時30分

会場	実施日
板橋コミュニティセンター	2日(木) 9日(木) 16日(木) 23日(木)
谷井田コミュニティセンター	2日(木) 9日(木) 16日(木) 23日(木)
みらい平コミュニティセンター	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
きらくやますこやか福祉館	3日(金) 10日(金) 17日(金) 24日(金)
青木自治会館	6日(月) 13日(月) 20日(月) 27日(月)
谷和原公民館 谷原分館	7日(火) 14日(火) 21日(火) 28日(火)
谷和原公民館 福岡分館	2日(木) 9日(木) 16日(木) 23日(木)
内宿公民館（筒戸）	13日(月) 27日(月)
西ノ台倶楽部	1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)

○すこやか貯筋教室

65歳～70歳前半の方を対象とした、健康運動指導士による運動

実施時間：午後1時30分～3時

会場	実施日
伊奈公民館	2日(木) 9日(木) 16日(木) 23日(木)

■参加費…無料

■持ち物…タオル、飲み物

※事前申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

※悪天候時や積雪、災害時などは休講になる場合があります。

参加者への個別連絡は原則行いません。

※開催の可否は介護福祉課へお問い合わせください。

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎58 - 2111（内線4305）