

楽・楽フィットネス教室

「運動をしたいけど、きっかけがない…」、「生活習慣病といわれたけど…」、「運動が続かない…」と悩んでいる方、ぜひ、楽・楽フィットネス教室に参加してみませんか？ひとりでは始めにくい運動も、教室ならきっと始められるはずです！

この教室では、運動するきっかけづくりや生

活習慣病予防に必要な運動を無理なく実施し、教室終了後も自分に合った運動を継続できることを目的としています。運動後のセルフメンテナンス法を合わせて実施することは、運動を継続するうえで、とても効果があります。この機会にぜひ、ご参加ください！

●参加できる方

- ・市内に住所のある 18 歳以上 66 歳以下の方
- ・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
- 定員…30 人（先着順）

●講師…健康運動指導士 ^{おかの} ^{ようすけ} 岡野 陽介 氏（株式会社ビート）

●参加料…無料

●場所…保健福祉センターおよび谷和原公民館（第3回のみ）


●申し込み期間…8月6日(木)～20日(木) 午前8時30分～午後5時15分
(土、日、祝日を除く)

●申し込み先…健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25 - 2100

●日程・内容

日程	時間	内容
第1回	8月31日(月)	体力テスト・健康増進室の利用について、血圧・体重・体脂肪測定
第2回	9月7日(月)	運動指導（ダンベル・筋トレ運動+マシン） セルフメンテナンスワンポイント講座 血圧・体重・体脂肪測定
第3回	9月28日(月)	運動指導（身体メンテナンス法+筋コンディショニング法） 血圧・体重測定
第4回	10月5日(月)	運動指導（チューブ運動・筋トレ運動+マシン） セルフメンテナンスワンポイント講座 血圧・体重・体脂肪測定
第5回	10月14日(水)	運動指導（バランスボール・筋トレ運動+マシン） セルフメンテナンスワンポイント講座 血圧・体重・体脂肪測定
第6回	11月2日(月)	血圧・体重・体脂肪測定 体力テスト・運動指導 血圧・体重・体脂肪測定

午前9時20分～11時45分




問 茨城県立リハビリテーションセンター ☎ 0296・78・2605
(高次脳機能障害支援相談専用)

この障がいには外見からはわかりづらく、まわりから見過ごされたり、本人も気づかないことがあります。

県立リハビリテーションセンターでは、専任の支援コーディネーターによる相談、自立訓練や就労移行支援などの訓練を行っています。お気軽にご相談ください。

「ご存知ですか？」
高次脳機能障害

頭を強くぶついたり、脳卒中などの病気で倒れた後に「新しいことが覚えられない」「人が変わった」「今までと違う」ということを感じたら、高次脳機能障害かもしれません。