

メタボリックシンドロームおよび生活習慣病予防事業

はつらつ教室のご案内

メタボリックシンドロームや生活習慣病予防に『運動』はかかせないものということは皆さんよくご存知ですね？

しかし、どんな運動をしたらよいのか？どのようにすればよいのか？と悩み、なかなか運動をスタートさせられない方も多いのではないのでしょうか。

この教室では、日本体力医学会認定健康科学アドバイザーの福田 史子先生を講師に招き、自宅でできる運動を中心にバランスボールやチューブを使って楽しく運動していきます。運動習慣を身につけて、メタボリックシンドロームや生活習慣病を撃退しましょう！

皆さん、ぜひご参加ください。お待ちしております。



回	開催日時	開催時間	内 容	開催会場
第1回	8月28日(木)	午前9時30分～11時30分	体力測定 「自分の体力年齢を測定しましょう」	総合運動公園 体育館
第2回	9月4日(木)	午前9時30分～11時30分	運動指導① 「運動の基本とストレッチ、バランスボール」	谷和原公民館
第3回	9月16日(火)	午後1時30分～午後4時	個別指導① ※9月16日、18日どちらか一方参加 「自分の運動目標をたてましょう」	谷和原保健福祉センター
	9月18日(木)	午前9時30分～正午		
第4回	10月2日(木)	午前9時30分～11時30分	運動指導② 「筋トレの基本とチューブ」	谷和原公民館
第5回	10月23日(木)	午前9時30分～11時30分	運動指導③ 「運動継続のための工夫」	谷和原公民館
第6回	10月30日(木)	午前9時30分～正午	個別指導② ※10月30日、11月4日のどちらか一方参加 「運動目標を見直しましょう」	谷和原保健福祉センター
	11月4日(火)	午後1時30分～午後4時		
第7回	11月20日(木)	午前9時30分～11時30分	運動指導④ 「まとめと展望」	谷和原公民館

▼費用＝無料

▼対象者＝市内在住の18歳～64歳までの方の中で、

7回の日程すべてに参加することができ、かつ運動が実施可能な方

▼定員＝40人（定員になり次第締め切り）

▼申込期間＝7月22日(火)～8月8日(金) ※午前8時30分～午後5時15分（土日・祝日を除く）

▼申込方法＝健康増進課窓口または電話でお申し込みください。

お申し込みの際、「はつらつ教室」の申し込みであることをお伝えください。

◆問い合わせ先

健康増進課

（谷和原保健福祉センター内）

☎ 25-2100