

美しい姿勢になる秘訣！

# 運動教室参加者募集

〈平成26年度下半期コース〉

## 「はつらつチャレンジ塾」、 「ヘルスアップ教室」共通

- ▷ 申込期間 8月4日(月)～20日(水)先着順
- ※教室卒業後、1年を経過している方は参加できません。
- ▷ 健康ポイント制度対象事業 500ポイント/月
- ▷ 申込み・問合せ 健康増進課成人保健係  
☎24-1127

### はつらつチャレンジ塾 (65歳からの運動教室)

ウェルストーク豊岡のフィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを利用し、個人の体力に合わせた運動メニューに取り組む、高齢者向けの運動教室です。

小人数のグループ制で、専門の指導員がついているため、初心者も安心して参加できます。

体を動かすことが好きな方、スポーツ施設に興味がある方など、仲間と一緒に始めてみませんか。

#### ＜教室内容＞

- ◇ 期間 10月～平成27年3月(全24回)
- ◇ 対象 65歳以上の市民(ただし、治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合あり)
- ◇ 定員 各コース20人
- ◇ 料金 月額1,000円
- ◇ コース

曜日	時間
月	14:00～15:30
火	10:30～12:00
水	14:00～15:30
金	9:30～11:00

### チャレンジクッキング

はつらつチャレンジ塾参加者を対象に、毎月1回、クッキング教室を実施します(希望者)。

内容 調理実習、  
栄養士の講話

料金 全6回コース1,000円



▲椅子に座って行う体操



#### 運動の効果、出てます！

- ・握力(全身の筋力を反映)…最大6.5kgアップ！
- ・開眼片足立ち(バランス能力を反映)…最大44.1秒アップ！
- ・体重…最大4.4kg減！  
(平成25年度上半期参加者のデータから)

### ヘルスアップ教室

筑波大学の研究結果をもとに効果を実証された運動プログラムを提供します。週1回の教室と自宅で行うプログラムです。

バランスよく筋力を付けることで、美しい姿勢を手に入れることができます。さらに、多くの参加者に体力年齢の若返りが現れています。

#### ＜特徴＞

##### ①効果が出やすく、かつ安全に行えます！

個人の体力に合わせた個別の運動プログラムなので、無理なく運動することができます。

##### ②効果を「見える化」！

専用の歩数計を使い、活動量や体の変化をグラフ化します。やる気の維持にも効果的です。



平均で体力年齢が3.5歳若返りました！  
(平成25年度参加者の効果)

#### ＜教室内容＞

- ◇ 期間 10月～平成27年3月(全24回)
- ◇ 対象 20歳以上の市民(ただし、治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要)
- ◇ 料金 月額1,000円
- ◇ コース

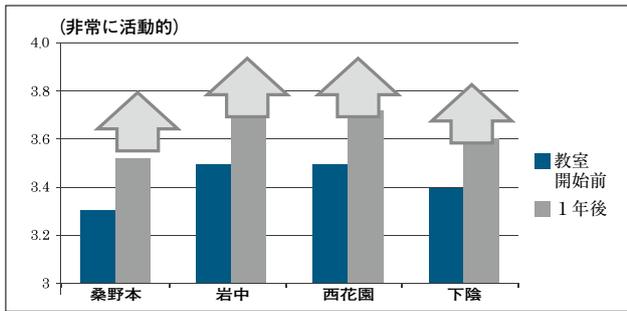


▲筋トレ風景

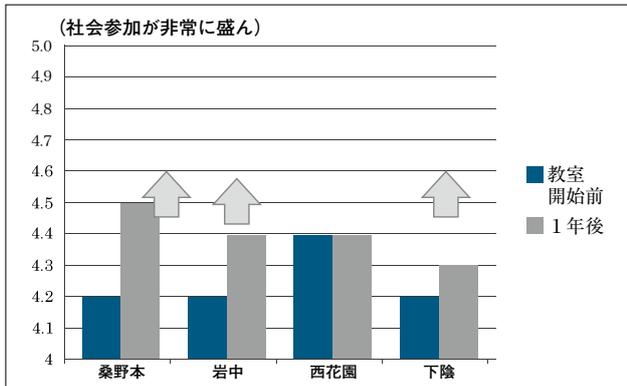
会場	曜日	時間	定員
竹野健康福祉センター	木	10:00～12:00	18人
北前館	水	13:30～15:00	15人
日高健康福祉センター	火	13:30～15:30	18人
出石健康福祉センター	金	13:30～15:00	10人
但東健康福祉センター	火	10:00～12:00	18人

※運動プログラムは有酸素運動と筋肉トレーニングで構成されています。教室での有酸素運動は、北前館・出石会場は踏み台運動、その他の会場はエアロバイクです。

《モデル事業が各区の「日常生活でカラダを動かす量」に及ぼした効果》



《モデル事業が各区の「社会参加」に及ぼした効果》



▲玄さん元気教室の様子(腹筋)

元気です、桑野本！  
健康づくりを通して地域の絆が深まっています

健康づくり推進モデル事業は、4区(下陰区・西花園区、桑野本区、岩中区)を指定し、健康運動教室の開催や歩キングを通して、個々の健康状態の変化や、地域のつながりについて検証を行っています。  
■身体活動量が増加  
日常生活でカラダを動かす量とソーシャルキャピタル

《問合せ》健康増進課  
24-11127

玄さん元気教室に参加して、肩凝りが改善されました。みんなと会う機会ができて、いろんな話で盛り上がっています。楽しいです。区が一つになった気がします。



▲立花文子さん

(地域の絆)に対する効果について、事業開始時と1年後をアンケートで分析したところ、身体活動量が全ての区で増加しました。  
特に桑野本区では、健康づくり活動への参加を通じて、地域の活動が盛んと感じる方が増え、地域で行われるさまざまな行事に参加する方が増えたことが、他の三つの区よりも顕著に表れています。  
あなたの地域でも健康づくりに取り組んでみませんか？

人づくりへの挑戦1 『豊岡市靴縫製者育成組合』  
《問合せ》エコバレー推進課 ☎23-4480

豊岡市靴縫製者育成組合が運営する靴縫製者トレーニングセンター(元町)では、休職者などを雇用し、現場で活躍できる縫製者を養成するため、技術訓練や企業研修を行っています。

同組合がセンターを設立した背景には、かばん産業の活性化に伴う人手不足があります。

組合役員の由利昇三郎さんは「日本製かばんの評価が高まっている今、人員体制を拡充する企業が増えていて、同役員の羽倉嘉徳さんは「積極的な人材育成に取り組み企業が協力し、事業の実施に至った。修了生の多くが市内企業で働いている」と語ります。

訓練は、初めてミシンに触れる方でも技術を習得できる内容です。講師を務める竹下嘉壽さんは「縫製者には速さと正確さの両立が求められるが、楽しみながらものづくりに取り組んで欲しい」と話します。

神戸市出身の小野初穂さんは、かばん職人を目指し、6

月にセンターへ入校しました。小野さんは「訓練全てが初めて知ること、面白い。縫製技術を身に付け、市内メーカーへ就職したい」と意気込みを話していました。



《靴縫製者トレーニングセンター概要》

- ・期間 第4期(10月1日)～平成27年1月15日(9月10日募集締切)
- ・受講対象者 失業者・非正規労働者
- ・勤務週5日(1日7時間)
- ・給与時給770円
- 【申込み・問合せ】豊岡市靴縫製者育成組合 ☎26-7300