

# 春から始める「体質改善」！ 市の運動教室の参加者募集

## ヘルスアップ教室

三日坊主だった運動が、  
無理なく続く！

ヘルスアップ教室は、科学的根拠に基づく運動プログラムを教室（1回）と自宅で行う健康運動教室です。

この教室には、今まで三日坊主だった運動が「無理なく身に付く秘訣」があります。

みなさんの「やる気」を「見える化」でサポートします

その1 個人の体力を年齢（体力年齢）で「見える化」！

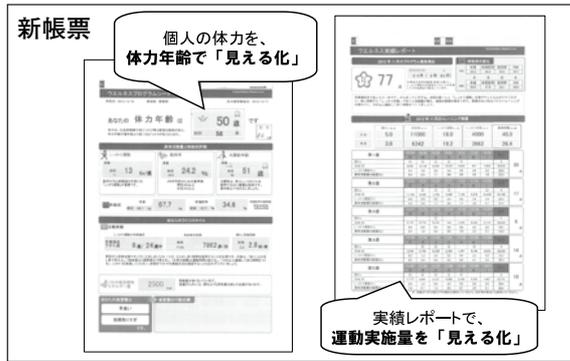
その2 歩数などの運動の実施量や体重などの変化をグラフで「見える化」！

その3 専用歩数計でいつでもどこでも歩数を「見える化」！

その4 目標に対する運動実施量をレポートで「見える化」！



▲教室の様子



▲体力年齢、運動実施量を「見える化」

### 教室参加者の声

- 77歳女性：肩こりが改善した
  - 59歳女性：脚が軽く上がるようになった
  - 65歳男性：中性脂肪が改善した
- 他にも効果多数！

### 皆さんの参加を お待ちしております

多くの体力構成要素は、30歳代をピークに年々低下していきます。



### ☆一人一人に適した 運動プログラムを提供

簡単な体力測定と普段の活動量から、個別の運動プログラムを提案します。

※個別運動プログラムなので、

### ■会場・コース・定員等

地域	会場	曜日	コース	時間	定員(先着順)
竹野	竹野健康福祉センター	木	B	10:00~12:00	18人
	北前館	水	C	13:30~15:00	15人
日高	日高健康福祉センター	火	C	13:30~15:30	18人
出石	出石健康福祉センター	金	C	13:30~15:00	10人
但東	但東健康福祉センター	火	B	10:00~12:00	18人

### 募集内容

どなたでも効果が出やすく、かつ安全に行えます。

★教室の仲間の存在と指導者が運動継続を支援

自宅での運動プログラムとともに、週1回教室に集まって楽しくみんなでいきます。

※スタッフは、個々の体力や生活スタイルに沿った実施方法をアドバイスします。

地域	開催日	会場
竹野	1月31日(木)	竹野総合支所
日高	2月1日(金)	日高農村環境改善センター
出石	1月30日(水)	出石健康福祉センター
但東	1月28日(月)	但東健康福祉センター

※時間：午後2時～4時  
※詳細は、1月10日発行の市広報紙をご覧ください。

☆体験教室のお知らせ  
ヘルスアップ教室に興味を持った方を対象に、体験教室を開催します(要申込み)。

※北前館会場は、運動教室終了後に無料で入浴可能です。

▽期間 4～9月(6カ月間)  
※週1回で全24回  
▽対象 20歳以上の市民  
※ただし、整形・循環器疾患等治療中の方は、主治医の許可のある方に限ります。

▽料金 月額千円

※運動プログラムは、歩行を中心とした有酸素運動と筋肉トレーニングで、自宅と教室で行います。教室での有酸素運動は、北前館では踏み台運動、その他の会場はエアロバイクです。

## 65歳からの運動教室

# はつらつチャレンジ塾

ウエ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・温水プールを活用したさまざまな運動が体験できる、初心者向けの教室です。

小グループ制で、個人の体力に応じた運動プログラムを提案します。

「1人では運動が続かない」という方、仲間と一緒に楽しく運動しましょう。

### 募集内容

▽期間 4～9月(6カ月間)  
※週1回で全24回

▽対象 65歳以上の市民  
※ただし、治療中の疾患がある



▲椅子を使った体操

る方は、主治医の意見書による確認が必要な場合があります。

▽料金 月額千円

▽会場 ウエルストーク豊岡

▽定員 各コース20人(先着順)

▽コース 左表のとおり

コース	時間
月曜日	14:00～15:30
火曜日	10:30～12:00
水曜日	14:00～15:30
金曜日	9:30～11:00



▲ウォーキングマシンでのトレーニング

## クッキング教室



金曜日  
コースに  
限り、運  
動教室終  
了後、クッ  
キング教  
室を開催します(希望者)。

▽内容 調理実習、栄養士の講話

▽料金 千円(全6回コース)

### 教室参加者の声

- 姿勢を意識して過ごすようになった
- プールがお勧め。足腰が悪くても安心

### 「ヘルスアップ教室」

「はつらつチャレンジ塾」共通

▽申込期間 2月5日(火)～

20日(水)

※健康ポイント制度対象事業(月500ポイント)

※教室を卒業後1年が経過している方は、再度参加可能です。

▽申込み・問合せ 健康増進課成人保健係

☎24-11127

## ウエルストーク豊岡で行う

# 体力測定・運動相談



年齢とともに変化する体の肉體改造や体質改善を応援するため「体力測定・運動相談」を開催します。

▽開催日 2月2日(土)、3月2日(土)

▽受付時間 午前10時～午後8時

▽場所 ウエルストーク豊岡

▽対象 20歳以上の市民

▽定員 50人

▽内容 簡単な体力測定、体組成測定、運動相談(自宅でできる運動プランの提案)

※体脂肪率、筋肉量、骨密度、筋力などを測定します。



▲全身反応時間測定

### 参加者の声

- 30代女性：丁寧な対応で、個別相談もできたので良かった
- 30代男性：意外な自分の体力を知ることができた。またみんなに参加したい

▽料金 無料  
▽申込方法 事前に電話で申し込みください。  
《申込み・問合せ》ウエルストーク豊岡総合受付窓口  
☎24-0582