

冬場の運動不足を解消！

# 市の運動教室の参加者募集!!

## ヘルスアップ教室

### 教室内容

簡単な体力測定と普段の活動量から、「一人一人にあった運動プログラム」を提案します。個別運動プログラムなので、どなたでも効果が出やすく、かつ安全に行えます。



自宅での運動とともに、週1回教室に集まって行います。仲間と一緒に行うので、「継続しやすく楽しく」行えます。教室では、専用の歩数計を



使用し、活動量を管理します。※専用歩数計は、教室期間中無償貸与します。また、希望の方は、5千円で購入することもできます。

### 募集内容

▽期間 10月～平成24年3月(6カ月間)  
 ※教室は週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です。  
 ▽料金 月額千円

### お知らせ

#### ●教室見学会

次の時間帯に見学会を行います。会場で市の職員が質問・相談を受け付けます。

#### ●新会場プレ教室

- 8月8日(月)午後1時30分～3時 但東健康福祉センター
- 8月11日(木)午前10時30分～正午 竹野健康福祉センター

#### 「ちよっといい汗!」ヘルスアップお試し教室

●8月4日(木)午後2時～4時 日高健康福祉センター  
 ※詳細は7月10日発行の市広報紙に掲載

### ■教室会場・時間・定員等

地域	会場	曜日	コース	時間帯	定員
竹野	北前館	水	B	10:00～11:30	15人
		水	C	14:00～15:30	各コース12人
	竹野健康福祉センター	木	A	9:00～10:30	
B			10:30～12:00		
日高	県立但馬ドーム	月	C	14:00～15:30	各コース12人
			C	13:30～15:00	
	日高健康福祉センター	火	D	15:00～16:30	
E			19:30～21:00	各コース10人	
出石	出石B&G海洋センター	水	C		13:30～15:00
		金	C	13:30～15:00	
但東	但東健康福祉センター	月	C	13:30～15:00	各コース12人
			D	15:00～16:30	
		火	A	9:30～11:00	
			B	11:00～12:30	

※北前館のみ、有酸素プログラムは、エアロバイクではなく踏み台によるプログラムを実施します。

### 教室参加者の声

#### ●ヘルスアップ教室

##### 58歳・女性

一日30回のスクワットと毎朝40分程度のウォーキングを続けています。

階段昇降時の膝の違和感と息切れがなくなりました。

夫と一緒に

に歩くこ

とで、中

断するこ

となく続

けられています。



#### ●はつらつチャレンジ塾

##### 70歳・女性

歩くときや立っているときなど、姿勢に気を付けるようになりました。買い物中でも足の運び方に気を付けています。

プールがお勧めです。足腰が悪くても安心です。

「クッキング教室の感想」

体にいいレシピが紹介されますが、特に気に入ったものは自宅でも取り入れていきます。



# 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てさまざまな運動が体験できる教室です。

小グループ制で、それぞれの体力に合った運動メニューを提案します（プールを遠慮したい方などは、他のメニューでの対応も可能です）。

体力に自信のない方、初心者でも安心して参加していただけます。仲間と一緒に楽しく運動しましょう！



## 募集内容

- ▽期間 10月から平成24年3月までの6カ月間(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、主治医の意見書による確認が必要な場合があります。
- ▽料金 1コース6千円(月額千円)



▽会場 ウエルストーク豊岡

コース	時間	定員
月曜日	14:00~15:30	各コース 20人
火曜日	10:30~12:00	
水曜日	14:00~15:30	
金曜日	9:30~11:00	

※金曜日コースに参加する方で、希望者は、運動教室終了後にシニアのクッキング教室を開催します。月1回(全6回)。参加費1回200円

## 教室参加申込み

「ヘルスアップ教室」

「はつらつチャレンジ塾」共通

▽申込期間 8月5日(金)

(19日(金)先着順)

▽申込み・問合せ 健康増進課成人保健係

☎ 24-11127

## 運動相談・体力測定



定期

的な教室には通えませんが、自分の年齢や体力を確認したいという方は、「体力測定・運動相談」で現在の「からだ」をチェックしてみませんか(要予約)。



## 教室参加者の成果

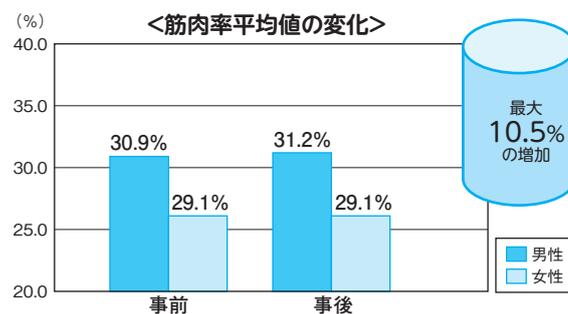
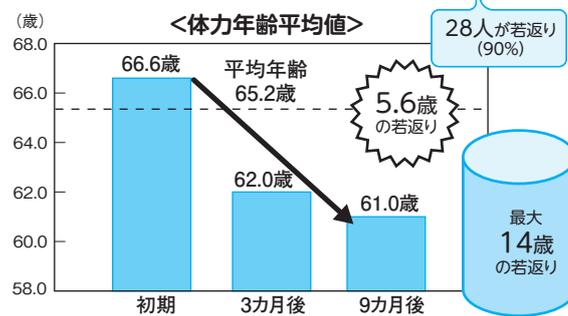
多くの方に成果が出ています！

〈ヘルスアップ教室〉

〈はつらつチャレンジ塾〉

### 体力年齢 平均値の変化(31人)

※竹野・但東会場で、9カ月後まで体力測定を実施した31人の変化



※その他、あらゆる年齢で体重・腹囲など減量効果も多く出ています。



▽会場 ウエルストーク豊岡

▽開催頻度 月1回

※8月は20日(土)に開催

《申込み・問合せ》ウエルストーク豊岡総合受付窓口

☎ 24-10582

※詳細は7月10日発行の市広報紙に掲載