



但東シルク温泉館・北前館で ヘルスアップ教室を始めます！

20代でも早過ぎない！ 70代でも遅過ぎない！

運動による健康づくりを始めませんか

「冬場の運動不足を解消したい」「メタボ体型を予防・解消したい」「転倒予防のための体力づくりをしたい」という方、今がチャンスです!!新たに、温泉施設を会場にした運動教室を行います。自分の体力に合った個別運動プログラム、自分の生活スタイルに合った個別運動方法を提案します。そして運動の後は、温泉で汗を流しリラックスしましょう。家族、友達と誘い合わせの上、参加ください。



《教室内容》

- ・ 体力測定と普段の活動量を基に作成された個別運動プログラムを、教室(週1回)と自宅で行います。



- ・ 温泉施設の教室では、エアロバイクの代わりにステップ台を使用した運動を予定しています。個別運動プログラムなので、どなたでも効果が出やすく、安全に行えます。

- ・ 高性能専用歩数計が、自動的に活動量を測定するので、面倒な操作は不要です。また、インターネットを使ったデータ管理で、いつでも実施状況と効果を確認することができます。パソコンが苦手な方も、専門スタッフがサポートします。



《教室参加者の成果》

現在実施している竹野・但東会場のヘルスアップ教室では、参加者の体力年齢が3カ月間で平均5.2歳若返ったという結果が出ています。

《温泉施設で実施する教室参加者の特典》

教室参加後は、毎回無料で温泉が利用できます。



《募集内容》

◇対象 20歳以上の市民

※ただし、整形・循環器疾患などの治療中の方は、主治医の許可のある方に限ります。

《コース・場所》

コース	曜日	時間	場所
B	木	10:30~12:00	但東シルク温泉館
C		13:30~15:00	
D		15:00~16:30	
A	金	9:30~11:00	北前館
B		11:00~12:30	
C		13:30~15:00	

◇期間 平成23年1月~3月(3カ月間)全12回

◇募集人数 各コース13人程度(先着順)

◇参加費 月額1,000円

※教室では、専用の歩数計を使用します。歩数計を購入する場合は5,000円必要です。期間中、無償で貸与することもできます。

◇申込方法 電話または直接来庁により申し込みください。

◇申込期間 11月15日(月)~30日(火)

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127