

運動による健康づくり、体力・体質改善を始めませんか！

「市で実施している運動教室のご案内」

〈竹野・日高・出石・但東地域〉 「ヘルスアップ教室」参加者募集

竹野・但東会場に加え、新たに日高・出石会場でもヘルスアップ教室を開催します。

「時間がない」「運動は嫌い」という方でも大丈夫。その方の体力に合った運動プログラム、その方の生活スタイルに合った運動方法を提案します。何歳からでも若返る、そんな体力づくりに参加してみましよう。



●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、週1回の教室と自宅で行います(メニューは、筋力トレーニングと有酸素運動です)。**
・個別運動プログラムのため、どなたでも効果が出やすく、また安全に行えます。

◆**高性能専用歩数計とインターネットを使って、活動**

量を簡単に管理します。

・専用歩数計は、自動的に活動量を測定するため、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には、専門スタッフがサポートします。

●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、主治医の許可が必要です。
- ▽**期間** 4～9月(6カ月間・週1回)全24回
- ▽**参加費** 月額千円(専用歩数計購入希望者は、別途5千円必要)
- ▽**申込方法** 電話または窓口で直接申し込みください。
- ▽**申込期間** 2月14日(月)～28日(月)先着順

〈会場・コース・定員等〉

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

※A・B：午前の部、C・D：午後の部、E：夜間の部
 ※北前館のみ、有酸素運動プログラムを、エアロバイクではなく踏み台プログラムで実施します。
 ※教室では、専用の歩数計を使用します(教室期間中、無償貸与します)。

●無料体験会

- ▽**会場** 但東健康福祉センター
 - 2月18日(金)午後3時～
 - 2月22日(火)午前11時～
 - ▽**会場** 竹野健康福祉センター
 - 2月23日(水)午前10時30分～
- ※各回1時間程度
 ※事前に電話または窓口で直接申し込みください(先着順)。
 《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-11127



ストレッチで準備万端!



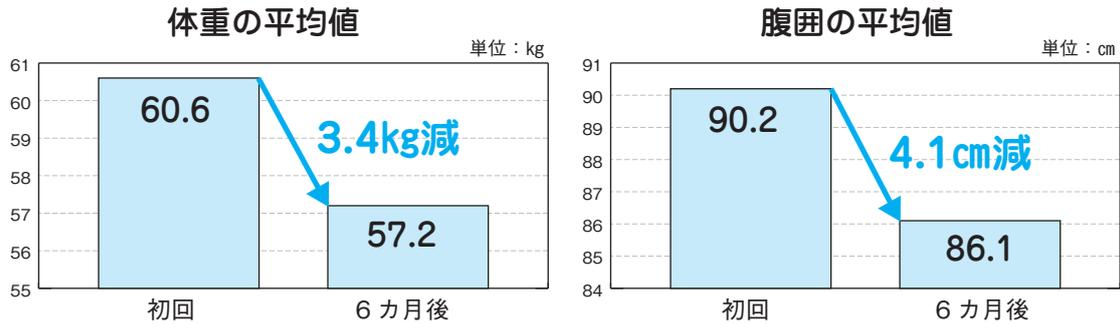
無理なく筋トレ!



エアロバイクで脂肪燃焼!

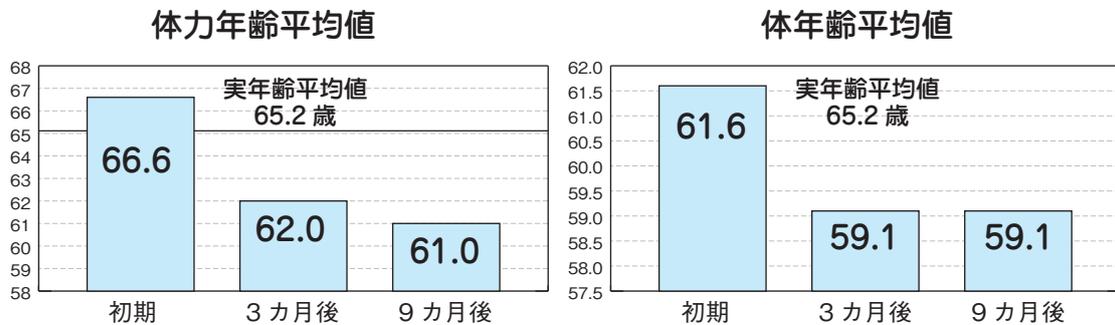
教室参加者の成果

竹野・但東会場で、減量目標を掲げていた26人の変化



〈体重〉 26人中24人(92%)が減量を達成 最大7.5kg減量
 〈腹囲〉 26人中20人(77%)が腹囲減少 最大16cm減少

竹野・但東会場で、9カ月後に体力テストを実施した31人の変化



〈体力年齢〉 9カ月後、31人中28人(90%)が若返り 最大14歳の若返り
 〈体年齢〉 9カ月後、31人中23人(74%)が若返り 最大9歳の若返り

〈豊岡地域〉

「はつらつチャレンジ塾」参加者募集中!

平成23年度から期間を6月に延長して実施します。

●教室内容

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、集団での運動教室です。

●募集内容

▽対象 65歳以上の市民

▽開催曜日 月・火・水・金曜日

▽場所 ウエルストーク豊岡

▽期間 4～9月(6カ月間・週1回)全24回

▽参加費 月額千円

▽申込期限 2月18日(金)

※詳細は、1月25日発行の市広報紙をご覧ください。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-11127

〈市内全地域〉

「運動からだ元気塾」のご案内

介護予防を目的とした「運動からだ元気塾」を通年で実施しています。いつまでも元気で生き生きと暮らしていくためには、病気を予防するだけでなく、加齢とともに低下しがちな体や心の変化にできるだけ早く気付き、適切に対応することが大切です。

●教室内容

椅子に座ってできる体操や個人に適した体操指導などです。

●募集内容

▽対象 介護認定を受けていない65歳以上の方で、足腰

の筋力が低下したことが気になる、介護予防が必要と認められた方

▽開催曜日 会場により開催曜日が異なります(毎週1回・90分)。

▽場所 ウエルストーク豊岡と各地域の健康福祉センター

▽参加費 月額700円

《申込み・問合せ》豊岡地域包括支援センター(高年福祉課内) ☎24-2409または各地域包括支援センター(連絡先は、1月25日発行の市広報紙をご覧ください)