



# からだリセット講座



♪一緒に楽しく健康なからだづくりを目指しませんか♪

## 【日時】

全10回!! 全ての回に参加できない方でも大歓迎です☆

### ～夜の部～

18時00分～20時00分

令和2年 ~~5月14日(木)~~

※5月の教室は新型コロナウイルスの影響により中止となりました。

6月 4日(木)

7月 16日(木)

8月 6日(木)

9月 3日(木)

### ～昼の部～

10時00分～12時00分

10月 8日(木)

11月 12日(木)

12月 10日(木)

令和3年 1月 14日(木)

2月 4日(木)

※上記日程は、新型コロナウイルスの影響により変更になる場合があります。



メタボが気になる…  
お仕事のある方にも!

## 【場所】

保健センター

8月、1月は町民センター

子育て中の方にも!  
託児もご相談ください★



## 【対象者】

町内に在住する30～64歳の方

(65歳以上で参加を希望される方はお気軽にご相談ください!)

## 【内容】

裏面をご覧ください

## 【参加料】

無料

## 【申込み】

参加ご希望の方は下記までお気軽にお申込みください!

全ての回に参加できない方もお申込み可能です☆

新冠町役場 保健福祉課 健康推進係

お申込お待ちしております! ⇒47-2113

# 《プログラム内容》

健康運動指導士による運動教室をベースに、様々なプログラムを通して、自分のからだの変化（血圧・体組成など）をみながら理想の姿を目指していきます。

<del>5/14(木)</del>	10/8(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動教室（講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士）</li> <li>・自分のなりたい姿をイメージ！</li> </ul>
6/4(木)	11/12(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動教室（講師：中里美紀先生）</li> <li>・血液観察、血管年齢・脳年齢測定</li> </ul>
7/16(木)	12/10(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動教室（講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士）</li> <li>・理想のからだのための食事ポイント！</li> </ul>
8/6(木)	1/14(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングマシンの効果的な使い方を実践！</li> <li>・レクリエーション♪</li> </ul>
9/3(木)	2/4(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動教室（講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士）</li> <li>・歯の健康からからだの健康へ！</li> </ul>

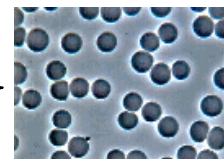
※その他、血圧・体組成計測定も行います。

※当日は、動きやすい服装で、屋内用の運動靴・タオル・飲み物をご持参ください。

※新型コロナウイルスの影響により、日時・場所・内容は変更になることもありますのでご了承ください。



顕微鏡でみた血液



## 《いきいき健康スタンプカードが始まります！！》

リセット講座や、教育委員会主催のさわやか運動教室（11月頃を予定）に参加するとスタンプが貯まり、各種景品と交換できます。「頑張りたいけど1人じゃ続かない...」という方にも、モチベーションが継続できオススメです。ぜひご利用ください！

### ★対象者：

リセット講座参加者、さわやか運動教室参加者

### ★スタンプの貯め方：

- ・リセット講座 1回参加で ⇒ **2スタンプ**
- ・さわやか運動教室 1回参加で ⇒ **2スタンプ**

### ★景品：

- ・スタンプ10個で ⇒ **カラートートバック**
- ・スタンプ20個で ⇒ **ひと目でわかるカロリー茶碗**

### ★カードの発行、景品の交換について：

- ・場所：役場保健福祉課3番窓口、町民センター事務所
- ・リセット講座参加者には初回参加時にお渡しします。有効期限はありません。

