

発行日：令和2年8月28日



# 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】

～日程～

10月 8日(木)

11月12日(木)

12月10日(木)

1月14日(木)

2月 4日(木)

子育て中の方にも！  
託児もご相談ください★



～時間～

10:00～12:00

※上記日程や内容は、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。

※感染対策のため、人数を制限し会場内の換気や消毒を行った上で実施します。

【場所】 東町生活館 ※場所が変更になりました。

【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！)

【定員】 5名まで 【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！

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》

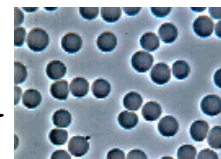
健康運動指導士による運動教室をベースに、様々なプログラムを通して、自分のからだの変化（血圧・体組成など）をみながら理想の姿を目指していきます。

<b>10/8(木)</b>	<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>
<b>11/12(木)</b>	<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>
<b>12/10(木)</b>	<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>
<b>1/14(木)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動教室</li> <li>・血糖値について</li> </ul>
<b>2/4(木)</b>	<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。

顕微鏡でみた血液



令和2年度から...

## 《いきいき健康スタンプカードが始まりました！》

リセット講座や、教育委員会主催のさわやか運動教室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。

