

健康改善 さわやか運動教室

“スポーツの秋”と言われる季節となりました。これから運動をはじめたい！！と思っている方も多いのではないのでしょうか。今回の教室では、健康度チェック（体組成計測定）をしながら、自分の身体について考えていきます。また、自宅でも簡単にできる運動（筋トレ・体幹トレーニングなど）も紹介していきます。日頃の運動不足解消や運動習慣づくりに参加してみませんか？

STEP1

- ① **11月18日(水)** 18:00~20:00 場所：町民センター大ホール
- ・自分の身体を知る：健康度チェック（体組成計測定）
 - ・食習慣と効果的な運動とは 解説：新冠町保健福祉課保健師・栄養士

STEP2

- ② **11月25日(水)**
18:00~20:00
町民センター大ホール
- ・自宅でできる筋トレ

- ③ **12月2日(水)**
18:00~20:00
町民センター大ホール
- ・ステップ台を使用した下半身、体幹トレーニング

- ④ **12月9日(水)**
18:00~20:00
町民センター大ホール
- ・ステップ台を使用した全身エクササイズ

STEP3

- ① **12月16日(水)** 18:00~20:00 場所：町民センター大ホール
- ・自分の身体変化を知る：健康度チェック（体組成計測定）
 - ・これからの運動とは 解説：新冠町保健福祉課保健師・栄養士



講師 **中里 美紀**
健康運動指導士

- ◎ 定員：15名（先着順）
- ◎ 対象：一般成人
- ◎ 参加料：200円/人
- ◎ 持ち物：タオル、動きやすい服装、飲み物など
- ◎ 申込方法：下記申込書に参加料を添えて町民センターまで

11/17
(火)
締切

主催/申込先 **新冠町教育委員会【町民センター】 ☎ 47-2106**

さわやか運動教室 参加申込書

事務局記入（No. ）

参加者氏名		電話番号	
性別	男 ・ 女	年齢	
住所	〒		

裏面もご覧ください⇒

《 いきいき健康スタンプカードが始めました! 》

からだリセット講座（保健福祉課主催）や、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、モチベーションが続きやすいです。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

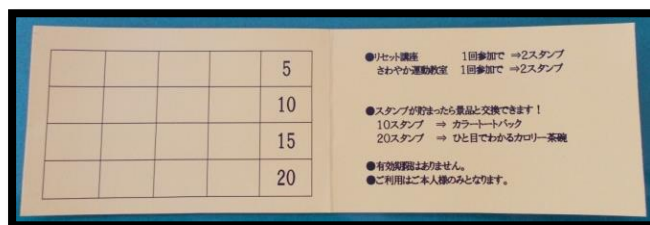
★スタンプの貯め方：

- ・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。

《 参加される皆さまへ 》

ご参加にあたっては、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、下記の事項に遵守され、ご参加をお願いいたします。

- ① 施設利用前後に手指の消毒と検温のご協力をお願いします。
※体調不良者には参加をご遠慮いただきます
- ② 運動時には参加者同士の距離を十分にとり、参加者同士が密着した運動等はしないようご協力をお願いします。
- ③ 教室実施（運動時）以外はマスクの着用をお願いします