

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19日（金）** 18:00~19:30 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26日（金）**
18:00~19:30
町民センター大ホール
- ・自宅でできる筋トレ

- ③ **12月3日（金）**
18:00~19:30
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10日（金）**
18:00~19:30
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

- ⑤ **12月17日（金）** 18:00~19:30 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

- ◎ 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



講師 **中里 美紀**
健康運動指導士

11/18
(木)
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⇒

《いいき健康スタンプカードが始まりました！》

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：

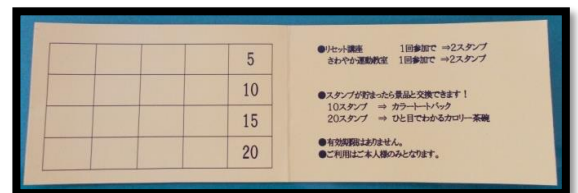
リセット講座参加者、さわやか運動教室参加者

★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。

《 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
- ④ 新型コロナウイルスの感染状況によっては、急きょ内容が変更となる場合や開催中止となる可能性がありますので、予めご了承ください。