

カラダづくり, コツコツ始めませんか



令和
3年度

健幸運動教室のご案内

筑波大学の研究成果に基づく効果が出る個別運動プログラムを導入した運動教室。運動教室への参加と自宅での個別プログラムを実施!!一緒に健康づくりに取り組みませんか。

新型コロナウイルス感染拡大で外出自粛が続き、活動量が低下、食生活が偏る・人との会話が減るなど、このような生活が続くと…



身体や認知機能に影響があらわれる
健康二次被害が懸念されます

- ・筋力の低下
- ・認知機能の低下
- ・肥満や生活習慣病などの悪化



運動は、免疫力を高める上で非常に重要な役割を担っています!!

教室内容

運動教室(90分/週1回または月2回)

- ・ストレッチ
- ・有酸素運動(エアロバイク)
- ・簡単な筋力トレーニング
- ・体組成測定, 歩数データの送信など



エアロバイク



筋力トレーニング



個人で取り組むプログラム (ご自宅で、好きな時間に実施)

- ・筋力トレーニング
- ・有酸素運動(ウォーキング)
- ・食事改善など



参加コースを選べます

★週1回コース



- ・健康運動指導士などのスタッフが集団指導を行いますので、初心者でも安心して参加できます!
- ・ご夫婦・友人同士と一緒に参加される方もいます!!

★月2回コース

- ・自分の予定に合わせて、教室開放時間内に参加し、自分のペースで運動できます。
- ・今年度から理学療法士などのスタッフが、運動に関するアドバイスなどのサポートを行います!

感染症対策を 講じた上で実施します。

- ・他の参加者との距離を十分に確保する
- ・会場の換気
- ・マスクの着用
- ・手指や運動器具の消毒など



データに基づく個別指導



申込みについては、裏面をご覧ください

申込み・お問い合わせ先

指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課
(ふれあいプラザなのはな館内)

☎0993-23-1003

✉ kenko-machi@city.ibusuki.jp

対象

40歳以上の指宿市民の方で、継続して15分以上歩行が可能な方
※医師から運動を制限されている方や日常生活で介助が必要な方はお申し込みできません。

場所

ふれあいプラザなのはな館
1階 旧レストラン

期間

7月から令和4年3月まで
(9か月間)

参加費等

1 週1回コース 9か月
18,000円(2,000円/月)

2 月2回コース 9か月
9,000円(1,000円/月)

(教室開始までに一括払いでお支払い
ください。なお、途中退会による
返金はできません。)

※初めて健幸運動教室・健幸ポイント
プロジェクトに参加される方は、教
室で使用する専用活動量計代金を含
む別途2,000円が必要です。



申込み (先着順)

6月3日(木)～6月15日(火)
平日 8:30～17:15

上記期間に、次の必要事項を電話、メール
または健幸・協働のまちづくり課窓口にお
伝えください。

- ①氏名(フリガナ) ②生年月日 ③電話番号 ④住所
⑤身長 ⑥第1・第2希望の教室コース
⑦過去の本事業参加有無 ⑧事前説明会希望時間
⑨体験会希望の有無

メールでお申込みの場合

件名を「健幸運動教室参加申込み」としてください。

体験会

6月11日(金) (午後2:00～/午後7:00～)
運動教室を実際に体験することができます。

※参加希望の方は、ご連絡ください。
※当日は運動ができる服装でお越しください。
また、室内シューズ、飲み物等をご持参ください。

事前 説明会

6月21日(月) ふれあいプラザなのはな館
2階 会議室1・2

(午前10:00～/午後2:00～/午後7:00～)
※申込み時に、ご希望の時間帯をお知らせください。
※1時間程度です。

募集教室コース(各教室20名定員) ※全コース1回 90分

1 週1回コース(5教室)

番号	曜日	時間帯	開始時刻	定員
①	火	午後	2:00	20名
②	火	午後	7:00	20名
③	水	午前	10:00	20名

番号	曜日	時間帯	開始時刻	定員
④	木	午前	10:00	20名
⑤	木	午後	7:00	20名

2 月2回コース(2教室)

番号	曜日	教室開放時間	定員
①	第1・第3 水曜日	午後6:00～午後8:00	20名
②	第2・第4 水曜日	午後6:00～午後8:00	20名

※定員を超えた場合は、抽選となります。
※詳しい教室スケジュールは、説明会でお配りします。

〈注意事項〉

運動初心者・日頃運動をしていない方を対象とした教室
ですが、病気やケガのためのリハビリとは異なります。
介助なく自力で運動できる方が対象です。

参加者特典

別途開催予定のストレッチポールなどの
特別講習に無料で参加できます。

随時ご相談・見学を行いますので、ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください!!

