

健康運動教室の参加者を募集します！

毎日の歩数計の記録や、定期的に行う体力テストの結果などから一人ひとりに応じ作成した「運動プログラム」を実践する教室です。

週1回もしくは月2回は教室で、週3~4回程度は家庭において取り組みます。

教室では、運動指導員が運動方法を丁寧に指導しますので、運動が苦手な方も安心して取り組むことができます。「体力を向上させたい」「メタボリックシンドロームを解消したい」「運動を始めたい」と考えている方は、この機会にぜひご参加ください。

対象

- ★30歳以上(昭和62年3月31日以前生まれ)の市民
- ★教室説明会(裏面)に参加できる方
- ★心臓病、脳卒中などになったことがない方
- ★医師から運動を禁止されていない方
- ※治療中の疾患がある方は、主治医の確認が必要になる場合があります。

運動が楽しく続けられます。
体力年齢も若返りました！！



内容

教室での取り組み

- 血圧、体組成測定
- ストレッチ体操
- 体力テスト(3か月に1回)
- エアロバイクによる有酸素運動
- 筋力トレーニング
- パソコンへのデータ取り込み

家庭での取り組み

- 専用歩数計を毎日装着
- ストレッチ体操
- ウォーキングによる有酸素運動
- 筋力トレーニング など

家庭での取り組みが
大切です！！

開催期間

平成28年11月~平成29年9月(一部10月)

募集教室

裏面コース一覧参照



費用

※平成29年4月以降の費用については、別途お知らせします。

	歩数計代	参加費	平成28年11月~ 平成29年3月の合計金額
Aコース (教室に週1回程度参加)	5,140円	5,000円 (1,000円×5か月)	10,140円
Bコース (教室に月2回程度参加)	5,140円	3,000円 (600円×5か月)	8,140円

申込方法

申込期間 : 平成28年9月1日(木)~14日(水) 平日8:45~17:30

申込窓口 : 健康増進課に電話(☎252-7193)または来所

体調、名前、生年月日、住所、連絡先、希望会場と教室番号、教室説明会の参加可能日を伺います。

定員を超えた場合は、抽選を行い、後日、郵送にて結果をお知らせします。

定員に満たない教室があった場合、10月3日(月)~7日(金)の期間に、先着順にて受け付けます

コース一覧、教室説明会の日程は裏面へ

コース一覧

会場名 (定員)	Aコース (週1回程度)				Bコース (月2回程度)			
	教室 番号	曜日	時間	初回 月日	教室 番号	曜日	時間	初回 月日
南市民健康 センター (茜部菱野1-75-2) (各20人)	A-1	月	9:30~11:30	11/14	B-1	水	9:30~11:30	11/16
	A-2		13:00~15:00		B-2	金	13:00~15:00	11/11
	A-3		15:30~17:30					
	A-4	火	15:30~17:30	11/15				
	A-5	金	9:30~11:30	11/11				
北市民健康 センター (長良東2-140) (各20人)	A-6	水	15:30~17:30	11/9	B-3	火	9:30~11:30	11/15
	A-7	木	15:30~17:30	11/17	B-4	水	13:00~15:00	11/9
	A-8	金	9:30~11:30	11/11				
	A-9		13:00~15:00					
東部体育館 (芥見4-68) (各12人)	A-10	水	15:30~17:00	11/16	B-5	木	15:30~17:00	11/17
	A-11		19:00~20:30		B-6	金	19:00~20:30	11/11
	A-12	木	10:00~11:30	11/17	B-7	土	13:30~15:00	11/12
	A-13		13:30~15:00		B-8		19:00~20:30	
	A-14	金	10:00~11:30	11/11				
	A-15	土	10:00~11:30	11/12				
柳ヶ瀬健康 ステーション (柳ヶ瀬通3-22) (各6人)	A-16	水	10:00~11:30	11/16	B-9	月	13:30~15:00	11/14
	A-17	土	10:30~12:00	11/12	B-10	火	13:30~15:00	11/15
					B-11		18:00~19:30	
					B-12	水	18:00~19:30	11/16
					B-13	木	10:00~11:30	11/17
新設 長良川健康 ステーション (早田字北堤地内) (各20人)	平成28年4月1日にオープンした新しい施設です							
	A-18	月	10:00~12:00	11/14	B-15	月	16:00~18:00	11/14
	A-19	火	10:00~12:00	11/15	B-16	水	13:30~15:30	11/16
	A-20	金	13:30~15:30	11/11				

教室説明会 (教室説明会では運動はいたしません)

※ 教室を安全に行うために、運動可否判定を行います。結果により参加をお断りする場合があります。駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

会場	月日	時間
北市民健康センター	10月20日 (木)	14:00~16:00
	10月21日 (金)	14:00~16:00
南市民健康センター	10月24日 (月)	10:00~12:00
	11月 1日 (火)	14:00~16:00
中市民健康センター	10月25日 (火)	10:00~12:00
長良川健康ステーション	10月26日 (水)	14:00~16:00
	10月28日 (金)	14:00~16:00
東部コミュニティセンター	10月27日 (木)	14:00~16:00
	10月29日 (土)	10:00~12:00

主催：岐阜市

共催：公益財団法人 岐阜市教育文化振興事業団 (東部体育館)

【お問い合わせ先】

岐阜市健康部健康増進課

住所: 岐阜市都通2丁目19番地 TEL: 058-252-7193