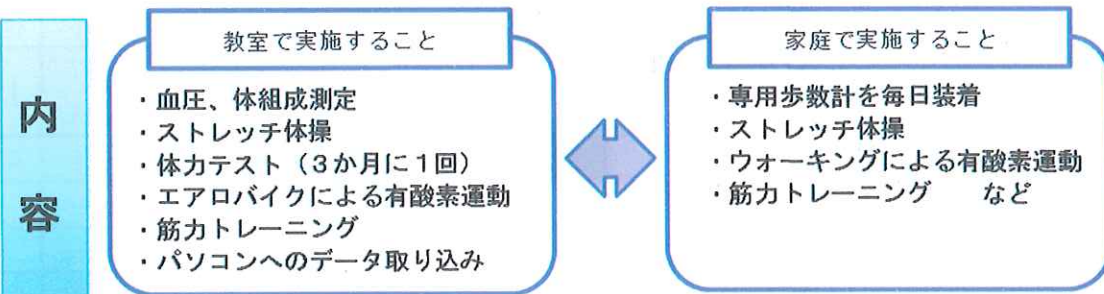
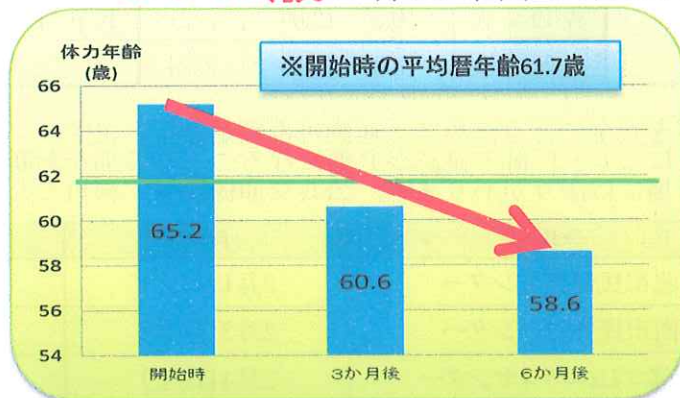




毎日の歩数計の記録や、定期的に行う体力テストの結果などから作成する「運動プログラム」を実践する教室です。週1回もしくは月2回は教室で、週3~4回程度は家庭において取り組みます。



これまでに教室に参加された方は、平均で **-6.6歳** の体力年齢の若返りがみられました。



体力年齢が5歳以上若返った人は中性脂肪やHbA1cにも改善が見られました

(つくばウエルネスリサーチ 研究データより)

「運動習慣のない人」「メタボリックシンドロームを解消したい人」は健康運動教室で健康づくりに取り組みましょう！

募集教室、申込方法は裏面へ



健康運動教室

参加者募集！

参加費 要申込 有料

開催期間

平成29年2月～9月(一部10月)

対象

- 30歳以上(昭和62年3月31日以前生まれ)の市民
- 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ります。

※4月以降の費用は、別途お知らせします

参加費

	歩数計代	参加費	平成29年2月～3月の 合計金額
Aコース (教室に週1回程度参加)	5,140円	2,000円 (1,000円×2か月)	7,140円
Bコース (教室に月2回程度参加)	5,140円	1,200円 (600円×2か月)	6,340円

募集教室

会場名	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 (茜部愛野1-75-2)	A-2	月	13:00～15:00	2/20	B-2	金	13:00～15:00	2/24
	A-5	金	9:30～11:30	2/24				
北市民健康 センター (長良東2-140)	A-7	木	15:30～17:30	2/23	B-3	火	9:30～11:30	2/21
	A-8	金	9:30～11:30	2/24	B-4	水	13:00～15:00	2/22
	A-9		13:00～15:00					
東部体育館 (芥見4-68)	A-10	水	15:30～17:00	2/22	B-5	木	15:30～17:00	2/23
	A-13	木	13:30～15:00	2/23	B-6	金	19:00～20:30	2/24
					B-7	土	13:30～15:00	2/25
					B-8		19:00～20:30	
柳ヶ瀬健康 ステーション (柳ヶ瀬通3-22)	A-16	水	10:00～11:30	2/22	B-9	月	13:30～15:00	2/27
					B-10	火	13:30～15:00	2/21
					B-11		18:00～19:30	
					B-13	木	10:00～11:30	2/23
長良川健康 ステーション (早田字北堤地内)	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	2/20	B-15	月	16:00～18:00	2/27
	A-19	火	10:00～12:00	2/21	B-16	水	13:30～15:30	2/22
	A-20	金	13:30～15:30	2/24				

教室説明会

説明会への
参加は必須です
説明会では
運動しません

※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、医師の確認が必要になることや参加をお断りすることがあります。
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	2月1日(水)	10:00～12:00
南市民健康センター	2月3日(金)	14:00～16:00
東部コミュニティセンター	2月4日(土)	10:00～12:00

申込方法

申し込みは
先着順に
受け付けます

申込期間：1月23日(月)～27日(金)

受付時間：8：45～17：30

申込先：健康増進課 (☎252-7193)

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。