

秋の運動教室



専 門家の指導で運動習慣を身につけ、理想の自分に近づいてみませんか？

腰の痛みを予防する運動や、正しいウォーキングの仕方を伝授します。自分にあつた教室に参加

加して、ココロもカラダも健康になりましょう！

運動習慣を身につけたい人や、運動を始めようと思っている人、大歓迎。ご家族やお友達と、気軽にお申し込みください。

エクササイズで、
いい汗流そう。



減メタエクササイズ教室

内容 保健師講話・運動指導士による運動実践
ところ 蕪山福祉・保健センター
定員 30人（先着順・3回すべて参加できる人）

申込み方法 10/17（月）～28（金）に健康づくり課へ電話で申し込み（土・日を除く）

回	日	時間	内容
①	10月31日（月）	（受付）18：30～ 教室開始前に血圧を測定 （教室）19：00～20：00	ストレッチ、リズムウォーキング、エアロビクス、筋力トレーニング等
②	11月28日（月）		
③	12月19日（月）		

ウォーキング&エクササイズ教室

内容 保健師講話・運動指導士による運動実践
ところ 大仁体育館 *1月18日、2月8日はあやめ会館3階多目的ホール
申込み方法 随時、健康づくり課へ電話で申し込み（土・日・祝日を除く）

回	日	時間	内容
①	10月12日（水）	（受付）9：00～ 教室開始前に血圧を測定 （教室）9：30～11：30	膝痛・腰痛予防エクササイズ
②	11月16日（水）		肩こり改善エクササイズ
③	12月14日（水）		エアロビクス
④	1月18日（水）*		屋外ウォーキング（雨天時室内）
⑤	2月8日（水）*		リズムウォーキング
⑥	3月14日（水）		ウォーキング・大腰筋ウォーキング

減メタ・ウォーキング&エクササイズ教室 共通事項

- ・運動のできる服装で、体育館シューズ、汗拭きタオル、バスタオル、水分補給用の飲み物をお持ちください。
- ・教室開始前に血圧を測定します。時間に余裕を持ってご参加ください。
- ・病院で治療中の人は、主治医の許可が必要です。高血圧症の人は、運動可能な血圧値を主治医に確認してください。

申込み・問合せ 健康づくり課 ☎055-949-6820



高 齢者支援課と伊豆スイムサポートが協働で行う、おおむね60歳以上を対象とした膝痛・腰痛改善のための水中運動教室です。

膝痛・腰痛の改善に運動をすすめるに、膝や腰への負担が少なく筋力アップできます。

おおむね60歳以上が対象です

膝痛・腰痛改善水中運動教室

とき ①火曜日コース 11月1日（火）～平成24年1月17日（火）
各10：00～10：40（全10回）
②水曜日コース 11月2日（水）～平成24年1月25日（水）
各11：00～11：40（全10回）

ところ 長岡温水プールサンゆう
対象 おおむね60歳以上で膝痛・腰痛などがあり、運動が必要な市民（*介護認定者は除く）
定員 各コース先着30人（先着順・定員になり次第締切）
講師 伊豆スイムサポートスタッフ
料金 初参加の人の指導料は無料です。以前同教室に参加したことがある人は、全10回で指導料3,000円が必要です。別途、全参加者に1回300円のプール使用料が必要です。
申込み方法 電話で申し込み、氏名・年齢・連絡先等をお知らせください（土・日・祝日除く）。

申込み・問合せ 長岡温水プール『サンゆう』 ☎055-947-0176

ヘルシーコース（運動・栄養）

とき 11月8日（火）13：30～15：30
ところ 蕪山福祉・保健センター
内容 メタボの話、お腹すっきり体操、お腹をへこませる食事について

血管若返りコース（高血圧予防）

とき 11月18日（金）13：30～15：30
ところ 蕪山福祉・保健センター
内容 血圧の話、塩分についての話、濃度の違うみそ汁の飲み比べ、味付け実習

血液サラサラコース（糖尿病予防）

とき 11月28日（月）13：30～15：30
ところ 蕪山福祉・保健センター
内容 血糖の話、食事のエネルギーとバランスのとれた食事についての話、試食、自分に合った食事の量をはかる

ヘルシー教室
3つのコースで健康になろう



お腹

周りがちよつと気になる人に朗報！大好評のヘルシー教室を今年度も無料で開催します。生活習慣病について知りたい人や、ご家族の健康が気になる人、ぜひご参加ください。

3つのコースすべてに参加していただくのがおすすめです！

ヘルシー教室 共通事項

申込み方法 各教室、2日前までに電話・窓口でお申し込みください。定員は各教室30人です（先着順・定員になり次第締切）。

対象 20歳以上の市民

持ち物 各教室で異なります。申し込み時に確認をお願いします。

特典 各教室終了後、希望者は個別相談ができます。

申込み・問合せ 健康づくり課 ☎055-949-6820