



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

「けんこう応援教室」のお知らせ

～いつまでも健康で自分らしく過ごすために～

ウォーキングを中心に自宅で簡単にできるストレッチ・筋トレなどの実践を通して、いきいきと楽しく元気に暮らす方法が学べます。

運動不足の方はもちろん、ひとりでは「どう運動をしていいかわからない」「うまく続かない」方にもお勧めです!!

対 象： 行方市民でおおむね64歳までの方（原則、毎回参加できる方）

場 所： 北浦保健センター

時 間： 午前10時～午前11時30分

講 師： 健康運動指導士

定 員： 30名（※定員になり次第締め切ります）

参加費： 無料

日程・内容

※内容によって場所が変更になる場合があります。

| | 日 程 | テーマ |
|------|-------------------|--|
| 第1回 | 12月15日（火） | ・自分の健康や生活について振り返ろう ・体力を確認しよう（体力測定） |
| 第2回 | 12月22日（火） | ・フィットネスルームを活用しよう ・トレーニング方法について学ぼう |
| 第3回 | 平成28年 1月12日（火） | ・効果的なウォーキング方法 ・健康ウォーキングの実践 |
| 第4回 | 1月19日（火） | ・痛み（肩こり、膝痛、腰痛）の予防 ・お手軽筋力アップ運動 |
| 第5回 | 1月26日（火） | ・音楽に合わせて楽しくエクササイズ!! ・身近なものを使って筋力アップ① |
| 第6回 | 2月2日（火） | ・食事について考えてみよう ・身近なものを使って筋力アップ② |
| 第7回 | 2月16日（火） | ・グループワーク（健康について考える） ・楽しい運動（レクリエーションゲーム） |
| 第8回 | 2月23日（火） | ・老化を遅らせる秘訣 ・しっかり歩いてめざそう！健脚 |
| 第9回 | 3月1日（火） | ・ストレスとうまくつきあいましょう ・リラックス体操 |
| 第10回 | 3月15日（火） | ・運動を継続することの大切さ ・体力を確認しよう（体力測定） |



【申し込み・問い合わせ】 ★積極的な参加をお待ちしております!!

健康増進課（北浦保健センター内） ☎ 0291-34-6200