

心身軽やか運動教室

楽しく体を動かそう(埼玉モデル)



東秩父村では、皆様の健康づくりの取り組みの1つとして、「心身軽やか運動教室」を実施しておりますが、今年度も6カ月間継続して教室に参加するコースを設定しています。

これは埼玉県が推奨する健康長寿埼玉モデルのプログラムで、体力測定や歩数測定、筋肉量・基礎代謝量などの体組成測定を実施します。また、体力測定等の結果をもとに個別アドバイスをし、家庭でも継続して取り組めるようサポートしていきます。

教室の内容

- ・体力測定、体組成測定 2回
5種類の体力測定と体組成計で筋肉量や体脂肪のボディバランスをチェック
- ・筋トレ、ストレッチ、リズム体操
教室のない日や、参加が難しい日は、家庭で取り組めるプログラムで継続
- ・食生活改善教室 美味しく減ら脂ま塩う！
(調理実習)
- ・歩数測定 (コバトン健康マイレージ事業に参加)

日程 詳細は右記をご覧ください。
対象 おおむね30歳～79歳までの在住・在勤者
会場 保健センター
期間 平成30年6月～11月
費用 無料 (調理実習のみ実費)
定員 新規参加 昼・夜 各15名
 (昼夜両方のプログラムの参加も可)
 ※昨年この教室に参加されていた方は自動更新させていただきますので、この定員には含まれません。
締め切り 5月25日(金)
申込み・問合せ
 保健センター ☎ 82-1557

楽しく体を動かそう(埼玉モデル)		
講師 遠藤 良江 先生		
ストレッチあり、筋トレあり、笑いあり。楽しみながら体力UP! 体力測定とボディバランスの結果をもとに個別アドバイスをします。栄養の話と調理実習もあります。	美味しく減ら脂ま塩う	
16回	12回	2回
(昼) 13:30～15:00	(夜) 19:00～20:30	9月12日(水) (夜) 18:00～20:30
☆印は体力測定	☆印は体力測定	11月28日(水) (昼) 9:30～12:30
木曜日	月曜日	
☆6月7日 6月14日 6月21日	☆6月4日 6月18日	
7月5日 7月12日	7月2日 7月23日	
8月23日 8月30日	8月20日 8月27日	
9月13日 9月20日 9月27日	9月3日 9月10日	
10月4日 10月11日 10月18日 10月25日	10月15日 10月29日	
11月15日 ☆11月22日	11月19日 ☆11月26日	

