



# 令和7年度 ナイトエクササイズ参加者募集！

ヘルスケアポイント事業  
対象の教室です！

夜の時間を有効に使って、楽しく健康づくりができる教室です。  
食事や健康の話があるほか、健康運動指導士から誰でも簡単に取り組める運動が学べ、日々の生活習慣を見直すことができます。

○ 日程及び内容 各日とも受付時間は18:00~18:20です。

夜活で運動不足を解消しよう！

回	日時	会場	健康について学ぼう (18:30~18:50)	からだを動かそう (18:50~20:00)
1回	5月21日(水)	中央公民館 講堂	体力測定の注意点と安全な実施について①	ストレッチ 筋力トレーニング リズム運動 など   
2回	5月27日(火)		熱中症予防と水分補給について	
3回	6月10日(火)		体力要素を高めるための過ごし方	
4回	6月24日(火)		歯と口の健康を守ろう	
5回	7月 8日(火)		健康づくりの3本柱と運動の安全な実施について	
6回	7月29日(火)		健康的な食事と栄養	
7回	8月12日(火)		ストレッチについて	
8回	8月26日(火)		良い姿勢の保ち方	
9回	9月 9日(火)		筋トレについて	
10回	9月30日(火)		体力測定 of 注意点と安全な実施について②	
11回	10月14日(火)		ロコモティブシンドロームとサルコペニアについて	
12回	10月21日(火)		有酸素運動について	
13回	11月11日(火)		糖尿病の予防	
14回	11月25日(火)		骨粗しょう症の予防	
15回	12月 9日(火)		膝痛・腰痛予防	
16回	12月23日(火)		年末年始の過ごし方を見直そう	
17回	1月13日(火)		高血圧の予防	
18回	1月27日(火)		体力測定 of 注意点と安全な実施について③	
19回	2月10日(火)		がん予防と喫煙によるからだの影響について	
20回	2月24日(火)		睡眠と心の健康について	
21回	3月10日(火)		健康なウォーキングの方法	
22回	3月24日(火)		体力測定総評	

※毎回、運動前に血圧測定を行います。当日、血圧が高い場合は運動制限の声かけする場合があります。

○ 対象者 町内に住所を有し、主治医に運動を禁止されていない方(※年間を通して参加できる方)  
※「楽しいエクササイズ」に参加している方は参加できません。

○ 定員 先着30名 ○ 参加費 無料

○ 講師 健康運動指導士

○ 持ち物 ★運動しやすい服装 ★室内用の運動靴(室外用の運動靴の底を拭いて使用可)  
★水などの水分 ★タオル ★テキスト(令和6年度参加の方はご持参ください)  
★ヨガマット

○ 申込み 5月7日(水) 8時30分から開始します。定員になり次第、締め切ります。

参加を希望する方は、健康こども政策課(電話72-6611)へお申し込みください。

※日程や会場を変更することがあります。

問合せ

健康こども政策課 TEL72-6611