

令和6年度 ナイトエクササイズ参加者募集！

健康づくりポイント事業
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	4月16日(火)	中央公民館 講堂	大子町の現状について(平均寿命と疾患について)	からだを動かそう (18:50~20:00) ストレッチ 筋力トレーニング リズム運動 など   
2回	4月23日(火)		健康づくりの3本柱と運動の安全な実施について	
3回	5月7日(火)		熱中症の予防と水分補給について	
4回	5月21日(火)		運動不足によっておこる病気	
5回	6月11日(火)		歯と口の健康を守ろう	
6回	6月25日(火)		健康的な食事と栄養	
7回	7月9日(火)		ストレッチについて	
8回	7月23日(火)		有酸素運動について	
9回	8月20日(火)		筋トレについて	
10回	8月27日(火)		脂質異常症について	
11回	9月10日(火)		がん予防と喫煙にからだへの影響について	
12回	9月24日(火)		高血圧の予防	
13回	10月8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	
14回	10月15日(火)		骨粗しょう症の予防	
15回	11月12日(火)		糖尿病の予防	
16回	11月26日(火)		認知症の予防	
17回	12月10日(火)		健康的できれいな姿勢を保つためには	
18回	12月24日(火)		年末年始の過ごし方を見直そう	
19回	1月7日(火)		セルフで骨盤調整ストレッチ	
20回	1月21日(火)		ウォーキングできれいな姿勢を保とう	
21回	2月4日(火)		自宅でできる有酸素運動	
22回	2月18日(火)		自宅でできる筋力トレーニング	
23回	3月4日(火)		睡眠とこころの健康について	
24回	3月18日(火)		日常生活で活動量を増やすポイント	

(※毎回、運動前後・運動中に体調チェックを行います。)

○ 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

★水などの水分

★ヨガマット

★室内用の運動靴(室外用の運動靴の底を拭いて使用可)

★タオル

★テキスト(令和5年度参加の方はご持参ください)

○ 申込み 4月4日(木) 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、健康増進課(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

健康増進課 TEL72-6611