

さまざまな運動 や 専門スタッフ からのアドバイスを通して
楽しく健康生活が身につけられる！

体重が気になる・体力をつけたい・血液データを改善したい・自分に合う運動方法を見つけたい方のために

カラダ改善セミナー

～なりたい自分に～

2019年 参加者募集中!!

従来の
「血液サラサラ&筋力アップ教室」を
さらに充実させたセミナーです!!

場所 飯山市保健センター(市役所前)

日時 火曜日 ・Aグループ(昼) 9:30~11:30 ・Bグループ(夜) 19:00~20:45

定員 1コース12名 (定員になり次第締め切ります)

教室内容 (変更の場合あり)		参加費
回数	内容	7,000円 (血液検査代、保険料、ファイル・資料代等) 前期に4,000円、後期に3,000円と分割して集めます。
1	初回測定、血液検査等	対象者 飯山市在住の19歳以上の方 昼の部: おおむね70歳以下 夜の部: おおむね64歳以下 ※ただし、病気等により現在治療中の方は、かかりつけの医師に相談の上、医師から教室の参加を勧められた方に限ります。 また、心臓疾患で現在治療中の方、過去に治療された方は参加できません。 ● トレーニングとは・・・ ● 自転車エルゴメーターやトレーニング機器を使っでの運動、バランスボールやセラバンド等での運動、その他。 ● 各コース日程(裏面参照)。
2	トレーニング・理学療法士 アドバイス	
3	トレーニング・生活・栄養 アドバイス	
4	ウォーキング・サーキットトレーニング	
5	トレーニング・食の学習その1	
6	しっかりトレーニング	
7	ヨガ(昼) ノルディックウォーキング(夜)	
8	ノルディックウォーキング(昼) ヨガ(夜)	
9	トレーニング・理学療法士 アドバイス	
10	トレーニング・食の学習その2	
11	フラダンス(昼) エアロビクスダンス(夜)	
12	しっかりトレーニング	
13	しっかりトレーニング	
14	最終測定 血液検査	
15	最終トレーニング・生活・栄養 アドバイス	

申し込み (専用の参加申込書あり)

- 電話またはファックスでお申し込みください。

お問い合わせ・お申し込み 飯山市役所 保健福祉課 健康増進係

TEL 62-3111 FAX 62-3127

- 主催 飯山市役所 保健福祉課 ● 共催 飯山赤十字病院 リハビリテーション科

