

平成23年度

# 冬の健康づくり講座

参加者大募集

冬になると体を動かす機会がない…、年々体重が増えてきた…、健診の結果運動を勧められたけど何から始めたらいいかわからない…、そんな方にはこの講座がおすすめです!! 今回は、バイク形式で食事を見直し、寒さや同じ姿勢でゆがんだからだを体操で治し、ついでに脂肪も燃焼するというお得な講座となっております。ぜひご家族・ご友人お誘い合わせのうえお申し込みください。

● 会 場 飯山市保健センター ● 定 員 30人

回	日にち	内 容	持ち物・その他
1	2月 3日 (金) 午後1時30分～ 午後3時30分	<b>運動編</b> コリ・ゆがみ・痛みを解消!! ～その姿勢 大丈夫?～ 講師：健康運動指導士 飯訪直人さん	運動のできる服装 タオル・飲み物
2	2月13日 (月) 午後1時30分～ 午後3時30分	<b>運動編</b> すわろびくす ～動いて、笑って、消費して～ 講師：健康運動指導士 飯訪直人さん	運動できる服装 タオル・飲み物
3	2月28日 (火) 午前10時00分～ 午前12時00分	<b>栄養編</b> 減る脂 <sup>ヘルシー</sup> -バイク ～自分の食事量多い?少ない?～ 講師：管理栄養士&食改さん	バイク形式で 昼食を食べます 材料費 300円

【番外編】

3月9日 (金)	保健センター	チャレンジ体力測定 (注1) 持久力・柔軟性・筋力等 13 項 目の測定を行ないます	運動できる服装 タオル・飲み物 定員：各コース 12名
10日 (土)			
*1コースは約2時間です			

注1：チャレンジ体力測定は別途申し込みが必要となりますので、参加希望者は講座終了までに下記へご連絡ください。

<ライフコーダーで自分の活動量チェック!!>

今回の教室の間でご希望の方には、「ライフコーダー」という生活習慣記録機を貸し出します。歩数計機能のほか、強度や時間・曜日ごとの活動量がグラフになって見ることができ、自分の運動傾向や注意点が一目瞭然です!!

料金：4,500円(機械の貸し出し・判定・結果のアドバイス付き)



●講座のお申し込み・お問い合わせは2月1日(水)までに下記へご連絡ください

飯山市役所 保健福祉課 健康増進係 電話 62-3111 (内線 182・187)