

令和 6 年度

飯山市健康ポイント対象事業

飯山市健康教室

参加費
無料

楽しく身体を動かす!ストレッチ&筋トレ教室

対象 飯山市在住の 80 歳未満の方
(かかりつけ医にて運動制限の指示がある方は医師の許可が必要)

定員 1 コース 15 名

場所 飯山市保健センター 2 階ホール

持ち物 運動できる服装・運動靴・飲み物
バスタオル (ヨガマット可)・タオル



**A コース (午前) 9:30 受付開始
10:00~11:30**

- ① 9 月 10 日
- ② 9 月 24 日 (30 分間運動講座)
- ③ 10 月 8 日 (30 分間栄養講座)
- ④ 10 月 22 日
- ⑤ 11 月 5 日 全日程 / 火曜

～申込み締め切り 8 月 30 日 (金)～

**B コース (午後) 13:30 受付開始
14:00~15:30**

- ① 9 月 19 日
- ② 10 月 3 日 (30 分間運動講座)
- ③ 10 月 17 日 (30 分間栄養講座)
- ④ 10 月 31 日
- ⑤ 11 月 14 日 全日程 / 木曜

～申込み締め切り 8 月 30 日 (金)～

**C コース (夕方) 18:00 受付開始
18:30~20:00**

- ① 9 月 11 日
- ② 9 月 25 日 (30 分間運動講座)
- ③ 10 月 9 日 (30 分間栄養講座)
- ④ 10 月 23 日 ①～④ / 水曜日
- ⑤ 11 月 7 日 ⑤のみ / 木曜日

～申込み締め切り 8 月 30 日 (金)～

私たちが担当します!



フィットネスクラブエフバイエー中野
健康運動指導士
横川 満貴子



健康運動指導士
駒村 和哉



栄養講座

担当
市保健福祉課管理栄養士

毎日口にする食事。みなさんはどのように食べていますか? 健康的な身体づくりは「運動」と同様に栄養バランスもとれた「食事」も大切です。



【お問い合わせ・お申し込み先】

飯山市役所 保健福祉課 健康増進係 電話: 67-0727 FAX: 62-3127

※申込者が定員を超えた場合は参加者を選考させていただきます。

令和 6 年度 飯山市健康教室

参加申込書

参加希望のコースに○をしてください。(お申込みはお一人様 1 コースに限ります。)

① A コース (午前)

② B コース (午後)

③ C コース (夕方)

注) 現在、心臓病等の治療中の病気がある方は、教室に参加してよいかどうか、かかりつけの医師にお尋ねください。

ふりがな

氏 名

電話番号

住 所 〒

飯山市 (大字)

集落名

生年月日

昭和・平成

年

月

日

年 齢

歳

緊急時連絡先 (家族等) 氏名

続柄

電話

飯山市健康増進計画(第3次)から飯山市民の運動状況を見ると、1日あたりの平均歩数が

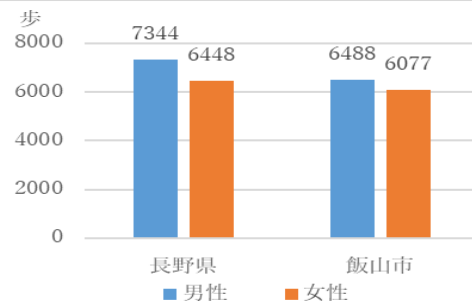
男性 6,488 歩

女性 6,077 歩

ということがわかりました。

長野県の平均歩数と比べると低い状態です。

男女とも、今より10分以上多く歩くことを目標に身体を動かしましょう。



1日当たりの平均歩数(長野県との比較)

(令和4年(2022年)県民健康・栄養調査)



運動の秋！自分に向いているのはどのタイプ??

～健康のための身体活動チェック～



スタート

今、『運動をはじめよう!』
または『運動をしなければい
けない』と思っている

はい

毎日合計 60 分以上、
歩いたり動いている

はい

運動習慣がある

いいえ

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

はい

素晴らしいです!
一緒に身体を動
かす仲間を増やし
てください!

よりアクティブな
暮らしを!
ウォークラリーや
運動教室に参加
してみましょう!

はい

いいえ

運動習慣がある

いいえ

同世代の同性と比較して
歩くスピードが速い

はい

はい

いいえ

もう少し頑張り
ましょう。
無理なくできそ
うなものを始め
るなら今!

このままではあな
たの健康が心配で
す。どこかで運動
をする時間を作っ
てみませんか??

オススメ!

自分のペースで運動がしたい方!
日本縦断ウォークラリーがおすすめ
エントリーはこちらから→



講師や仲間と運動がしたい方!
飯山市健康教室～ストレッチ&筋トレ教
室～がおすすめ(裏面をご参照ください)