

健康寿命をのばそう！

令和5年度町民スポーツ教室

令和5年12月22日発行  
社会教育課 青少年係発行

# 健康体操教室

～心も身体も無理なく楽しく動かそう～

今回の教室では、健康度チェック（体組成計測定）をしながら、自分の身体について考えていきます。また、自宅でも簡単にできる運動（筋トレ・体幹トレーニングなど）や参加者の目的に沿った運動メニューも一緒に考えていきます。日頃の運動不足解消や運動習慣づくりに参加してみませんか？

## STEP1

- ① **1月25日（木）** 10:00～12:00 場所：町民センタープレイルーム
- ・自分の身体を知る：健康度チェック（体組成計測定）
  - ・食習慣と効果的な運動とは 解説：新冠町保健福祉課保健師・栄養士

## STEP2

- ② **2月1日（木）**  
10:00～12:00  
町民センタープレイルーム
- ・肩こり改善運動
  - ・ツボ・マッサージの紹介

- ③ **2月8日（木）**  
10:00～12:00  
町民センタープレイルーム
- ・腰痛、背中痛改善運動
  - ・ツボ・マッサージの紹介

- ④ **2月15日（木）**  
10:00～12:00  
町民センタープレイルーム
- ・股関節、膝痛改善運動
  - ・ツボ・マッサージの紹介

## STEP3

- ⑤ **2月22日（木）** 10:00～12:00 場所：町民センタープレイルーム
- ・自分の身体変化を知る：健康度チェック（体組成計測定）
  - ・各自への運動メニューの提供 解説：新冠町保健福祉課保健師・栄養士

- ◎ 定員：15名（先着順）
- ◎ 対象：一般成人
- ◎ 参加料：200円/人 ※当日徴収
- ◎ 持ち物：タオル、動きやすい服装、飲み物など
- ◎ 申込方法：下記町民センターまでお電話でお申し込みください

講師 **中里 美紀**

健康運動指導士

1/24  
(水)  
締切

主催/申込先 新冠町教育委員会【町民センター】 ☎ 47-2106

## にいかっぴ健康ポイントカードはじまっています！

令和2年度から行っている「いきいき健康スタンプカード」が新しく「にいかっぴ健康ポイントカード」へ生まれ変わりました。

多くの町民のみなさまが利用できるよう、対象者やポイント対象事業を拡大しました。ぜひご利用ください♪本教室は1回参加で1ポイント付与されます！（本教室で発行可能です）

- 【目的】 町民のみなさまの、楽しく主体的な健康づくりを応援するため
- 【対象者】 18歳以上の新冠町民

