

# からだリセット講座



♪一緒に楽しく健康なからだづくりを目指しませんか♪



【日 時】

全10回!!

全ての回に参加できない方でも大歓迎です☆

～夜の部～

18時00分～20時00分

令和3年 ~~6月9日(水)~~ 中止

7月7日(水)

8月19日(木)

9月8日(水)

10月13日(水)



日中は  
お仕事のある方、  
いかがですか？

～昼の部～

10時00分～12時00分

11月10日(水)

12月8日(水)

令和4年 1月12日(水)

2月16日(水)

3月9日(水)

子育て中の方も！  
託児もご相談ください★



【場 所】

東町生活館

9月、2月は町民センター

【対象者】

町内に在住する30～64歳の方

(65歳以上で参加を希望される方はお気軽にご相談ください!)

【内 容】

裏面をご覧ください

【参加料】

無 料

【申込み】

参加希望の方は下記までお気軽にお申込みください!

全ての回に参加できない方もお申込み可能です☆

新冠町役場 保健福祉課 健康推進係

お申込お待ちしております! ⇒ 47-2113

# 《プログラム内容》

健康運動指導士による運動教室をベースに、様々なプログラムを通して、自分のからだの変化（血圧・体組成など）をみながら理想の姿を目指していきます。

夜の部	昼の部	内 容
<del>6/9</del> <del>(水)</del> 中止	11/10 (水)	・運動教室（講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士） ・自分のなりたい姿をイメージ！
7/7 (水)	12/8 (水)	・運動教室（講師：中里美紀先生） ・血液観察、血管年齢・脳年齢測定
8/19 (木)	1/12 (水)	・運動教室（講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士） ・理想のからだのための食事ポイント！
9/8 (水)	2/16 (水)	・トレーニングマシンの 効果的な使い方を実践！
10/13 (水)	3/9 (水)	・運動教室（講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士） ・歯の健康からからだの健康へ！



※その他、血圧・体組成計測定も行います。

※当日は、動きやすい服装で、屋内用の運動靴・タオル・飲み物をご持参ください。

※新型コロナウイルスの影響により、日時・場所・内容は変更になることもありますのでご了承ください。

令和2年度から…

## 《いきいき健康スタンプカードが始まっています！！》

リセット講座や、教育委員会主催のさわやか運動教室（11月頃を予定）に参加するとスタンプが貯まり、各種景品と交換できます。「頑張りたいけど1人じゃ続かない…」という方にも、モチベーションが継続できオススメです。ぜひご利用ください！

★対象者： リセット講座参加者、さわやか運動教室参加者

★スタンプの貯め方：

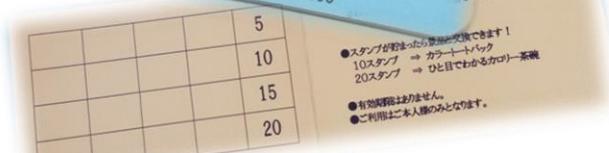
- ・リセット講座 1回参加で ⇒1ポイント
- ・さわやか運動教室1回参加で ⇒1ポイント
- ・リセット講座内目標達成で ⇒5ポイント
- ・健康診断受診で ⇒5ポイント

★景品： ・スタンプ10個で ⇒カラートートバック

・スタンプ20個で ⇒ひと目でわかるカロリー茶碗

★カードの発行、景品の交換について： ・場所：役場保健福祉課3番窓口、町民センター事務所

・リセット講座参加者には初回参加時にお渡しします。



- スタンプが貯まったら景品の交換ができます！
- 10スタンプ ⇒ カラートートバック
- 20スタンプ ⇒ ひと目でわかるカロリー茶碗
- 有効期限はおぼせません。
- ご利用はご本人様のみとなります。