

有酸素運動と筋トレで健幸、楽しくメタボ予防♪

要申込、
無料

ヘルスアップ運動教室

メタボやロコモ(※)予防に効果的な運動教室。

運動初心者の方、運動が苦手な方にこそ、おすすめしたい教室です。詳細は、下記および裏面をご確認ください。



★おすすめポイント★

(※)ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態のこと。

① 毎回最低 10 分の筋トレができる!

全コース【Sakura 10 Minutes Exercise (佐倉市オリジナル体操)】(※)を実施。自宅トレーニングにおすすめの、10分筋トレ。

② 健康運動指導士から、【無料】でレクチャーを受けられる!

③ 全コースで【体組成測定】を実施! (全コース参加で比較可!)

(※)佐倉市と順天堂大学が共同で作成したプログラム。道具不要、“たったの10分”でできる筋トレ。



運動教室の内容


教室は、下記「3コース」からお選びいただけます。ご自身のレベル・状況に合わせて、好きなコースにご参加ください。1コースのみでも、3コースすべての参加も可能です。

対象者

40歳～74歳以下の市内在住、在勤者の方で、健診の結果、腹囲や血圧、脂質、血糖値などの値が高かった方。



コース紹介 ～自由に選べる、3コース♪～

コース名	内容・オススメポイント♪
 運動入門 コース 運動初心者におススメ!	これから運動を始める方、運動をすることや体力に自信がない方は、入門コースからの参加をおすすめします。有酸素運動(ウォーキング)を始めるにあたり、効果的な姿勢や靴の履き方など、基礎知識がわかります。
有酸素運動 コース	有酸素運動(ウォーキング)の実践メインのコース。ウォーキングの姿勢だけではなく、速さの確認もできます。
筋トレ コース	簡単な筋力トレーニングの紹介・実践メインのコース。自宅で継続できる、筋力トレーニングのコツ等もレクチャーします。

日程・会場・申込方法など詳細は裏面へ ➡

日程・時間・会場

定員:各コース15人

◆実施時間:全コース共通 14時~15時30分(受付・体組成測定は13時半~14時)

運動入門コース			有酸素運動コース			筋トレコース		
開催日	曜日	会場(※)	開催日	曜日	会場	開催日	曜日	会場
6月24日	月	健セ	8月5日	月	健セ	9月12日	木	西部
10月1日	火	西部	10月10日	木	西部	11月7日	木	健セ
11月21日	木	健セ	12月3日	火	南部	1月15日	水	西部
2月4日	火	西部	2月17日	月	健セ	3月4日	火	健セ

(※)会場表記… 健セ:健康管理センター 西部:西部保健センター 南部:南部保健センター

✿教室の参加・予約について✿

【参加回数】

- ・どのコースからでも、自由にご参加いただけます。
- ・1コースのみの参加も可能ですし、3コースすべて参加することも可能です。
- ・ただし、各コースの参加上限は1回です。

【参加日】

- ・上記日程より、自由を選択してください。
- (例)運動入門コースは6/24、有酸素運動コースは10/1、筋トレコースは12/3など。

【予約について】

- ・一度に3コースすべて予約することもできますし、まずは、一つのコースのみを予約し、参加後、他コースを予約することもできます。


申込方法

*申込期限:各コース開催日の1週間前まで

お申込みは簡単、
3ステップ♪

STEP1	STEP2	STEP3
開催日程、会場、 申込方法をチェック!	電話またはメールで 申込み! (要予約・先着順)	教室当日、 体調を整えて参加!



方法	詳細
電話	佐倉市 健康推進課 成人保健班 (健康管理センター) 電話:043-312-8228 (受付時間:月~金 8:30~17:15)
メール	<p>・下記内容を入力の上、メールを送信してください。確認後、担当からお電話します。</p> <p>【件名】ヘルスアップ運動教室の申込み 【内容】①参加希望コース・参加希望日、②氏名、③生年月日、 ④年齢、⑤住所(字のみで可)、⑥日中つながる連絡先</p> <p>・アドレス: kenkousuishin@city.sakura.lg.jp</p> <p>下記二次元コードより、 メール作成画面がひらきます📧</p> 

【留意点】

運動をすることにより、持病が悪化する可能性がある方は、お断りする場合があります。予めご了承ください。

担当:健康推進課 成人保健班 ☎043-312-8228 (受付時間:月~金 8:30~17:15)