

＼オトナのための／

要申込、  
無料♪

# ヘルスアップ運動教室

～メタボ・ロコモ（※）予防に効果的な運動教室！～

メタボが気になる方、運動初心者の方、運動が苦手な方、健診の結果、血糖値や脂質等の値が高かった方などに、是非ご参加いただきたい教室です♪当日は、健康運動指導士（運動指導のプロ）からレクチャーを受けられます！日程・申込方法等の詳細は、下記をご確認ください。



（※）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。

## 対象者

- ・ 40歳から74歳の佐倉市在住及び佐倉市在勤者
- ・ 医師等に運動を禁止されていない方
- ・ 最近の健診の結果で、腹囲や血圧、脂質、血糖値などの値が高かった方など

\*当運動教室は、特定保健指導の一環として開催します。安全かつ効果的な運動指導を提供するため、対象年齢を75歳未満とさせていただきます。また、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。  
\*教室当日の血圧が160/100 mmHg以上の場合、見学をお願いしております。



## 日程・時間・会場（年3回）

\*定員：各回15人

◆実施時間：各回共通 13時45分～15時30分（受付・健康チェックは13時30分～13時45分）

	開催日	曜日	会場
①	令和7年11月12日	水	健康管理センター
②	令和8年1月22日	木	西部保健センター
③	令和8年3月5日	木	健康管理センター

ウォーキングの効果をより高める姿勢や速さの確認、靴の履き方、自宅でする筋トレやストレッチ等、楽しく運動を続けられるコツをレクチャーします♪

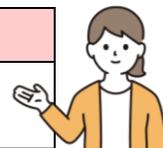
\*3回いずれも同じ内容です。参加回数は1人2回までとなります。予めご了承ください。  
\*各回受付後、健康チェックおよび体組成測定を行います。

## 申込方法

\*申込期限：各回開催日の1週間前まで

お申込みは簡単、  
3ステップ♪

STEP 1	STEP 2	STEP 3
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 担当：佐倉市健康推進課（健康管理センター） 成人保健班</li> <li>・ 電話：043-312-8228（受付時間：月～金 8:30～17:15）</li> </ul>
メール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ メールアドレス：<a href="mailto:kenkousuishin@city.sakura.lg.jp">kenkousuishin@city.sakura.lg.jp</a>（下記QRもご利用可能です）</li> </ul> <p>《入力内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆件名：ヘルスアップ運動教室の申込み</li> <li>◆内容：①参加希望日、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</li> </ul> <p style="text-align: right;">*下記二次元コードからメール作成画面がひらきます↓</p>

