

★ 1日スポーツ教室プログラム内容 ★

《運動強度》

低い → 高い

教室名	曜日	時間	対象	定員	運動強度	内 容
健康ストレッチ	火	9:30~10:15	中学生以下除く	50人	●	ストレッチ体操を十分に行い、簡単な補強運動等を行うゆっくりとした、初心者向けのクラスです。
	水	9:30~10:15				
		11:00~11:45				
	ストレッチ	月 10:30~11:15				
	&ダンベル	火 11:00~11:45				
	レクスポート	金 13:30~14:30				
シェイプアップ	土	9:30~10:15	40人	●●●	準備運動後、レクリエーションスポーツ(卓球・バドミントン)を楽しむクラスです。 ※種目については体育館にお問い合わせください。	
トレーニング室	月	10:00~11:00				
利用者実技 講習会	水	19:15~20:15				
かんたんエアロ	木	11:00~11:45	小学5年生以上	40人	●●●	初めての方でも参加していただけるウォーキングレベル(ジョギングは行いません)のクラスです。
ステップ エクササイズ	金	休講				
エアロビック エクササイズ	木 金					

プラステン

+10で健康寿命^{※1}をのばしましょう。

ふだんから元気にからだを動かすこと

糖尿病・心臓病・脳卒中・がん

うつ病・認知症・ロコモ^{※2}

などになるリスクを下げることができます。

例えば・・・今より10分多く

毎日からだを動かしてみませんか？

※1「健康寿命」とは・・・？

健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは・・・？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

アクティブガイド

– 健康づくりのための身体活動指針 –

