

モニター 募集

倉吉市国民保養温泉地魅力向上調査事業
トレーニングマシンを使用した運動教室の開催と温泉利用による健康増進の効果と利用のニーズを調査する事業です



元気アップ健康運動教室

日時

2021年10月16日(土) 2022年1月15日(土)
毎週土曜日・全12回 10:00~12:00

会場

せきがね湯命館・倉吉市関金都市交流センター

参加料

無料

定員
対象

20人
(60歳以上の健康な方)

軽い負荷のトレーニングマシンを活用した運動や脳トレなど、公的資格を保有した専門の運動指導員による運動教室です。
* 詳細は裏面をご覧ください。

持参物

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、マスク、着替え

申込み
問合せ

倉吉スポーツセンター

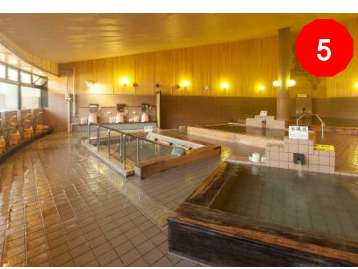
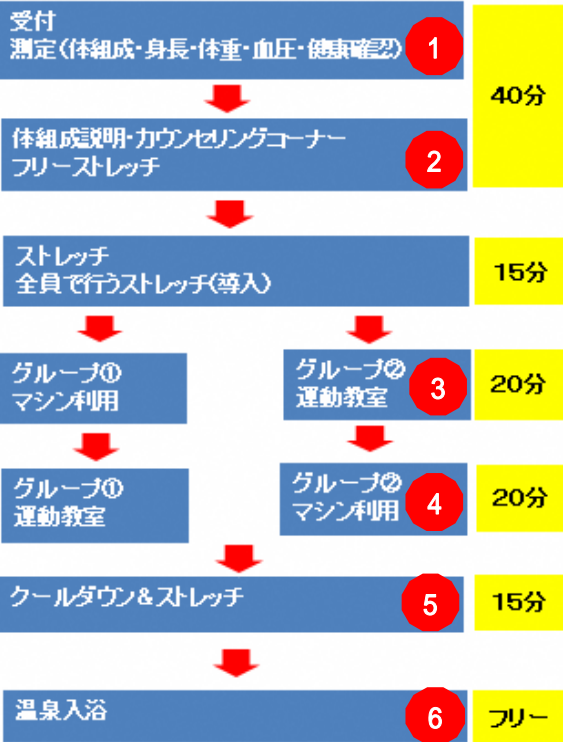
〒682-0822 倉吉市葵町591-1

TEL 0858-22-5674 FAX 0858-22-5684

E-mail : smorishi@mizuno.co.jp 担当：森下、亀崎

主催 倉吉市 運営受託 ミズノスポーツサービス株式会社

1日の流れ 受付9:30～



○モニターの皆様のご協力内容

- 運動プログラムへの参加 (事前申込でお好きな日程に参加できます。)
- 測定値の分析材料 (効果測定) としての記録提供 (個人名の公表はございません)
- アンケートへのご協力 (事前、事後)

○コロナ対策について

トレーニングマシンを分散配置することや、グループによる時間差利用形式にて密を回避します。
 運動教室も同様にグループ開催にて密を回避します。
 利用する各機器はアルコール消毒を1名利用ごとに行います。(トレーニングマシンはセルフタオル形式を採用)
 運動指導員はワクチン接種、PCR検査等を実施した者が対応します。
 参加者の皆様への開催時における健康観察を徹底させていただきます。

○日程表とプログラム

回	①	②③	④⑤⑥	⑦⑧	⑨⑩⑪	⑫
月日	10月16日	10月23日 10月30日	11月6日 11月13日 11月20日	11月27日 12月4日	12月11日 12月18日 1月8日	1月15日
主な 教室 内容	オリエンテーション	チェアピクス *1	脳トレ運動教室	シニアヘキサスロン *2	自体重を利用した 運動教室	ロコモ 測定

*1 : 椅子に座った状況でリズムに合わせた手足の運動
 *2 : ミズノオリジナル運動機器 (エアロケットなど) を活用した運動