

令和7年度 元気アップ教室のご案内



■問合せ 健康増進課 ☎029-885-1889

メタボリックシンドロームや生活習慣病予防を目的として、生活にすぐに取り入れられる身体の動かし方を学ぶことが出来る教室です。各コースの初回に15分程度の簡単な体力テストを行います。体力テストの結果から、体を動かすきっかけづくりになっています。

初めて参加される方も大歓迎です！
お気軽にご参加ください。



【実施日】

コース名	春コース	秋コース	冬コース
実施日	5月13日(火)、5月20日(火) 5月27日(火)、6月3日(火) 6月10日(火)、6月24日(火)	10月21日(火)、10月28日(火) 11月11日(火)、11月18日(火) 12月2日(火)、12月16日(火)	令和8年 2月3日(火)、2月10日(火) 2月17日(火)、2月24日(火) 3月3日(火)、3月10日(火)
時 間	午後1時30分～3時	午後1時30分～3時	午後1時30分～3時
申込期間	4月23日(水)～25日(金)	10月8日(水)～10日(金)	1月26日(月)～28日(水)

【申 込】必ず申込が必要です。

多くの方に教室へ参加していただくため、
年間通しておひとり1コースのみの受講になります。
各コース申込日に、保健センターまでお申込みください。
申込受付は先着順かつ原則、ご本人またはご家族からのお申込みとさせていただきます。
(定員になり次第申込を締切りますので、お早めにお申込みください。)



【対 象】 美浦村に住所を有する40歳以上の方

【内 容】 健康運動指導士による有酸素運動+筋肉トレーニング+簡単な講話などの集団指導
※軽く汗をかく程度の運動強度です。足腰に不安のある方は、65歳以上を対象とした『ますます元気教室』がおすすめです。(詳細については、今後広報などでお知らせします。)

【定 員】 各コース13名(先着順)

【会 場】 美浦村保健センター

【持ち物】 飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具

【服 装】 動きやすい服装
※各コースの初回には、簡単な体組成測定や体力チェックを行います。**素足になりやすい靴下**でお越しください。

【その他】 ・各回来所時に血圧を確認させていただきます。自宅で測定が可能な方は、血圧を測定してからご来所ください。
・風邪症状のある方は体調が十分に回復してからご参加ください。
・循環器疾患・整形外科疾患のある方は、主治医にご相談の上お申込みください。