

第1回(8月~10月実施)に引き続き第2回を開催します。

ステップアップコース

2024年度滝沢市

健康運動教室

専門家による正しい運動方法や栄養を学びながら健康への知識を深めます。
健康運動教室は滝沢市が㈱ピーぷる盛岡事業所に委託して実施します。

全3回

毎回ステップアップするコース



自宅での復習
をサポート!

運動・食事の
冊子
プレゼント

11月

1回目
基礎を学ぼう

講義 体組成測定結果の見方

実技 入門編
椅子を使った運動

12月

2回目
運動できる
体づくりを知る

講義 血圧測定で体調管理

実技 初級編
床(マット)運動

1月

3回目
栄養素と運動の
関係を理解する

講義 運動の効果は食事
の摂り方で変わる

実技 中級編
床(マット)運動

WEBで見る
実技動画

※動画は滝沢市公式YouTube
チャンネルにて公開

講座内容

講義は毎回異なります。
実技は運動強度を上げながら実施します。

- ①体組成の計測 ③実技(ストレッチ・筋トレ※自重+チューブ使用)
②講義(食と運動) ④質問タイム(自由参加)

参加費

全3回で1,000円

申込期限

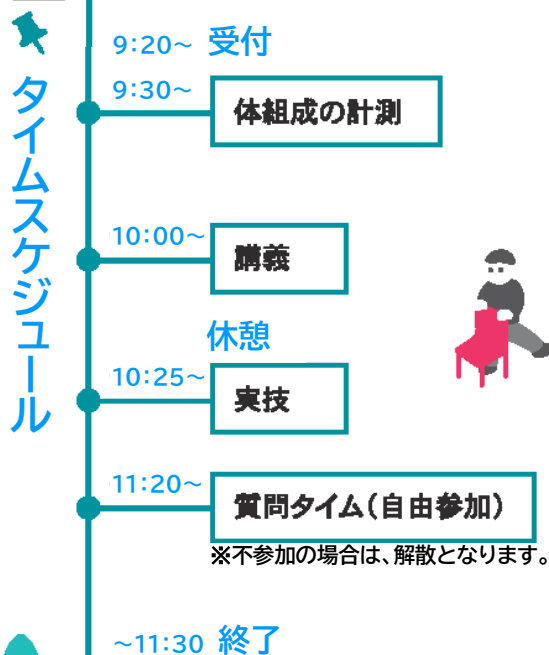
11月15日(金)



- ・ 実施するプログラムは全ての会場で同じ内容になります。お申し込みは、1人1会場となります。
- ・ 参加費1,000円は当日に支払いいただきます。
- ・ 参加者都合による本教室の欠席(2回目若しくは3回目も含む)または途中退場された場合、参加費の返金はいたしかねます。
- ・ 申込方法は、裏面をご覧ください。

ステップアップコース概要

全3回の講座です。ご自身の体の状態を把握し、健康数値改善に向けて管理栄養士・健康運動指導士ら専門スタッフからアドバイスを受けることができます。



※時間帯は「午前の部」の目安です。

実施会場と日程

①ビッグルーフ滝沢(小ホール)

- 1回目 11月21日(木)
- 2回目 12月19日(木)
- 3回目 1月23日(木)

※全て**午前**の部
9:30~11:30 の開催

②滝沢ふるさと交流館(ホール)

- 1回目 11月21日(木)
- 2回目 12月19日(木)
- 3回目 1月23日(木)

※全て**午後**の部
13:30~15:30 の開催

持ちもの

- ・タオル
- ・飲み物
- ・ヨガマット またはバスタオル(2・3回目)

服装

- ・動きやすい服装
- ・運動靴

対象

- ・全3回を同じ会場で参加できる人
 - ・18歳以上の滝沢市民または市内事業所や大学等に通勤・通学している人(高校生を除く)
- ※通院・治療中の方は、主治医と相談のうえ、ご参加ください。

募集人数
各会場25人

申込方法

【個人情報の取扱いについて】に同意いただき、

①氏名 ②年齢 ③電話番号 ④希望する会場を記入し、次のメールアドレス宛にお申込みください。

滝沢市健康づくり課メール kenkou2@city.takizawa.iwate.jp

※メールでのお申込みが難しい場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

【個人情報の取扱いについて】

本事業によって取得した個人情報は、本事業の実施や評価・効果分析に関すること以外に利用しませんが、個人を特定できない状態での、効果分析の結果等を外部に公開する場合があります。

問合せ先

滝沢市健康こども部健康づくり課 ☎019-656-6527(直通)