

健康ハツラツ教室の ご案内

市では、国際武道大学の協力を頂いて、健康づくりのための教室を開催します。自らの健康を認識し、健康づくりに関心がある方・一緒に運動できる仲間が欲しいと思っている方など、この機会にぜひご参加下さい。

【対象者】 . . . 40歳以上で勝浦市在住の方（定員30名）

- 勝浦市で特定健診を受けていただいた方
- 医療機関で健診を受けている方
(6ヶ月以内の血液検査結果と心電図をご持参下さい。)
→運動教室開始にあたり、安静時の心電図が必要となりますので
ご了承下さい。



- ①治療中の方でも医師の運動許可書があれば参加できます。
- ②医師に運動を止められている方は参加することができません。

【参加費】 . . . 無料

- 医師からの運動許可書が必要となる方は、自己負担での受診となります。
- 教室に参加される方は、歩数計とA4サイズのファイル、室内用靴（スニーカー等）をご用意ください。

申し込み締め切り . . . Aコース 8月19日（水）

Bコース 11月20日（金）

Aコース

9月 23（祝）
10月 5, 19, 26
11月 2, 9, 16, 30
12月 7, 14, 23（祝）

Bコース

12月 23（祝）
1月 18, 25
2月 1, 8, 15, 22
3月 1, 8, 15

教室は毎週月曜日の予定です。

- ・最初に個別面接を行い、参加の準備をします。
- ・体力測定後に、運動教室が始まります。

※申し込みされた方については、別途ご案内させていただきます。

【お問い合わせ・申し込み】
勝浦市役所 介護健康課 健康管理係
TEL 73-6614（直通）

運動内容について

1. 体力測定を行い、その体力年齢および運動処方を出します。

(体力測定は教室開始時と教室終了時の2回行います)

2. 体力年齢および運動処方が決まったら、それにそって自宅で運動を行い、健康日誌をつけます。

(健康日誌は、運動メニュー状況・日々の歩数・体重などを記録して頂きます)

3. 集団での運動教室を約3ヶ月間(毎週1回)かけて実施します。

(ダンベルやチューブを使うウエイトトレーニング、エアロビクス、ステップ台を使う運動など)

4. 3ヶ月後にも体力測定を行い、運動教室の成果を評価します。