

# 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。**