

はにぼんチャレンジ対象事業
 目指せマイナス5歳!! はにぼんプロジェクト
 ~ステップ美クスで心も身体も健幸に~

マイトレ教室 参加者大募集

「健康のために運動しなきゃとは思っているんだけど・・・」、「一人だと三日坊主になっちゃって・・・」、「せっかく運動するのなら楽しくやりたい!」そんなあなたへ。毎年大好評のマイトレ教室参加者を今年度も大募集します。

★健康推進課 ☎ 24- 2 0 0 3

マイトレ教室はこんな教室です

あなただけの運動プログラムを作成します

筑波大学の研究データから、一人ひとりにあわせた運動プログラムを作成します。プログラムは大きく分けて、有酸素運動、筋力トレーニング、食事改善の3つで構成されています。この個別プログラムの合わせて、健康推進課の職員と一緒に「マイトレ」をやってみましょう。

歩数計で、毎日の運動量を計ろう

教室参加者には5000円相当の歩数計を無料貸与します。この歩数計を通して、歩数、筋トレのデータを記録することが出来ます。また、日々の運動データはパソコンに入

れることができ、成果をいつでも確認することが出来ます。



▲専用歩数計

1か月毎の運動状況を数字とグラフでお渡しします

歩数計に入れたデータをもとに運動状況を「見える化」して、一目で分かる実績レポートを毎月お渡しします。毎日の頑張りが見えて分かります。



▲実績レポート



▲ステップエクササイズ

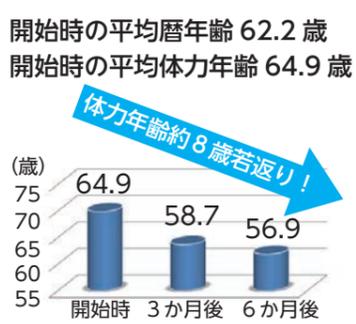


▲腹筋トレーニング

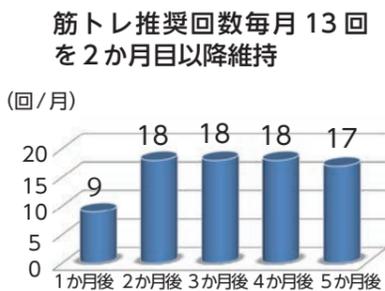
たくさんの方の効果を実感できます

※昨年度マイトレ参加者のデータを使用。

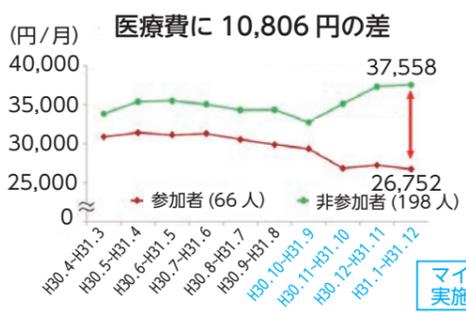
①体力年齢の若返り



③筋力トレーニングの習慣化



④医療費抑制効果



【昨年度参加者の声】

- ・教室で筋トレをするようになってから膝の痛みがなくなりました。(70歳代女性)
- ・身体が軽くなりました。(60歳代男性)
- ・歩数計があるので、やる気に繋がりました。(50歳代男性)
- ・教室のおかげで運動が続けられた。これからも続けたいです。(50歳代女性)
- ・運動だけでなく、友達もできたので楽しかったです。(60歳代女性)



マイトレ実施期間

※埼玉県国民健康保険団体連合会が作成したデータを元にしてます。

申込は7月10日(水)から

※参加の可否と日程等詳細は、申込者にお知らせします。

申込者には教室の説明会を実施します

●説明会日程 8月20日(火)又は21日(水)
 ※詳細は申込後にご連絡します。

6か月間、自宅と教室で運動を継続できる対象の市民であれば申込OKです!



- 対象 40歳以上74歳以下の市民で、医師から運動を禁止されていない方
- 日程 9月～令和2年2月(6か月間)
- ①毎週火曜日クラス
- ②毎週水曜日クラス
- ※申込時に希望の曜日をお伝えください。
- 時間 午前9時30分～10時45分
- 会場 保健センター2階研修室
- 定員 各クラス 25名
- ※応募多数の場合は抽選で決定します。
- 費用 無料
- 申込 7月10日(水)から電話又は直接、健康推進課(保健センター内 ☎ 24-20003)へ