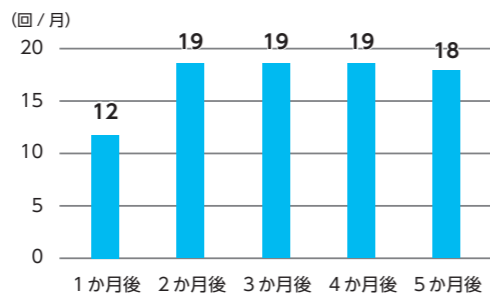
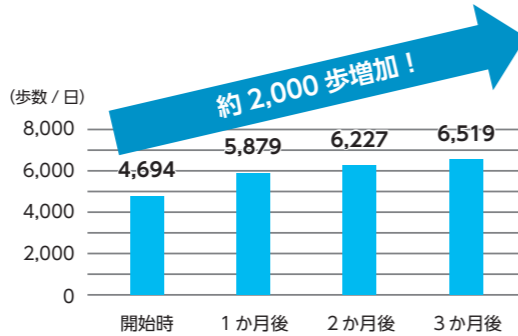
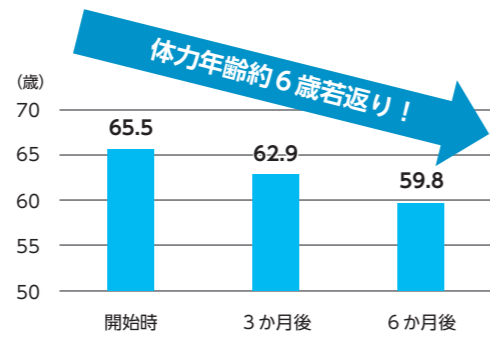


♪ 昨年度参加者の声 ♪

- 階段の昇り降りがつかなくなった (60歳代女性)
- 成果が目に見えて分かるので楽しい (50歳代男性)
- 歩くのが苦手だったが、教室に参加して習慣になった (70歳代女性)
- 肩こりも少なく、風邪もひかなくなった (60歳代女性)
- 疲れにくくなり、快調に過ごせることが多くなった (60歳代女性)
- 血液検査の数値が良くなった。風邪もひかない (60歳代男性)



① 体力年齢の若返り
体力年齢とは、体力を評価する指標で、体力水準を示す年齢のことです。

② 歩数の増加
一日の平均歩数が増加し、歩くことが習慣づいていることがわかります。

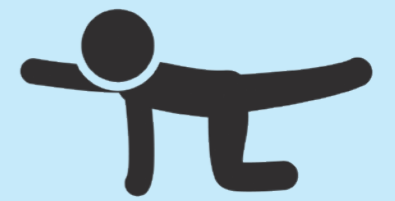
③ 筋トレの習慣化
筋トレの推奨回数である月13回以上を2か月目以降も維持しています。

♪ マイトレでこれだけの効果が！

※昨年度マイトレ参加者のデータを利用。



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



マイトレ教室に参加してみませんか



「健康のために運動したい」、「一人だとなかなか続かなくて…」、「どうせなら楽しく運動したい！」そんなあなたの声にお応えして、今年度もマイトレ教室を開催します。

健幸（健康で幸せ）な毎日を目指して、参加してみませんか。

★健康推進課 ☎24-2003



▲ステップエクササイズ

♪ 自分↓マイ+運動↓トレ+ニング ♪

あなただけの運動プログラムを作成

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に合わせて、まずはチャレンジしてみましよう。

歩数やトレーニングなどの運動状況を確認

参加者には、専用の活動量計を無料で貸与します。この活動量計には、歩数や筋力トレーニングのデータが記録されるため、専用のサイトで日々の成果を確認することができます。さらに、活動量計のデータをもとに運動状況を「見える化」した実績レポート

を毎月お渡しします。毎日の頑張りが目に見え、やる気もアップ！



▲専用活動量計

総合結果	体力測定結果
<p>48点 (目標 44点)</p> <p>今日の歩数 (歩数)</p> <p>43.5万歩 (平均 43.0万歩)</p> <p>歩数増減率 14.6%</p> <p>歩数目標 17.0万歩 (目標 16.8万歩)</p> <p>歩数達成率 27.9%</p> <p>歩数目標 97/60 (歩数目標 83/43)</p>	<p>2回 (目標 2回)</p> <p>筋力測定結果</p> <p>筋力測定回数 35回 (目標 35回)</p> <p>筋力測定回数達成率 100%</p>
<p>実績達成率</p> <p>筋力測定回数 35回 (目標 35回)</p> <p>歩数目標 97/60 (歩数目標 83/43)</p>	<p>実績達成率</p> <p>筋力測定回数 35回 (目標 35回)</p> <p>歩数目標 97/60 (歩数目標 83/43)</p>

▲実績レポート

8月13日から

申し込みをお待ちしています

- 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
 - 開催期間 10月～令和3年2月(5か月間)
 - 日時
 - ① 隔週火曜日 午前9時30分～10時40分
 - ② 隔週火曜日 午前10時45分～11時55分
 - ③ 隔週水曜日 午前9時30分～10時40分
 - ④ 隔週水曜日 午前10時45分～11時55分
 - 会場 保健センター2階 研修室
 - 定員 80名
 - 費用 無料
 - 申込 8月13日(木)から電話 ☎24-2003、ファックス ☎24-2005) 又は直接健康推進課(保健センター内)へ
- ※年齢は令和3年3月31日時点のものです。
- ※参加の可否と日程等詳細は、申込者にお知らせします。また、参加決定後の辞退は原則できません。
- 期間中、自宅と教室で運動を継続できる方、ぜひご参加ください。

