



## “健幸づくり教室”で生涯現役宣言！

趣味やお出かけをいつまでも楽しむために、健幸づくり教室に参加して自分のカラダを見つめ直してみませんか？ 問合先 スマートウェルネス推進室 ☎(267)1161

### こんな人にオススメ

- 普段の生活でつまづくことが増えた
- 布団の上げ下ろしや掃除などの家事が、以前と比べてつらくなってきた
- 以前と比べて歩くのが遅くなった気がする
- 猫背になっていることが多い
- 階段よりも、エレベーターやエスカレーターをよく使う

**健** 幸づくり教室では、歩くだけでは鍛えにくい部分の筋肉づくりをサポートします。特に足腰の筋肉は年齢とともに落ちやすく、生涯自分の足で歩いて過ごすためには、日頃のトレーニングが重要です。運動が苦手な方、普段運動をしない方でも安心の個別プログラムに自分のペースで取り組むことができます。「家ではだらけてしまう」「ジムに通うのは抵抗がある」と感じている方にオススメの教室です。

### 自分のペースで運動ができます

運動すること自体あまり好きではなく、学生時代以降これといった運動はしていませんでしたが、健幸づくり教室では自分のペースで運動ができるので、無理なく取り組んでいます。入会は1人で行いましたが、今では顔なじみも増え、楽しく参加しています。入会から早くも4年。日々の生活の中でも、健康を維持できていることを実感しています。



教室参加者  
大西 泰都 さん

### わたしたちがサポートします

健幸づくり教室は、体の若返り効果が高く、体力年齢が実年齢より25歳も若い参加者の方もいます。週に1回、教室に参加するだけでも体は劇的に変わります！「外に出るのは買い物ぐらい」など、外出の機会が減った方にはぜひ参加してほしいと思います。1人ひとりに合わせたプログラムを考えて、「頑張りすぎない」をモットーに皆さんをサポートしています。



インストラクター  
吉川 真紀 先生

## 健幸づくり教室ってどんな感じ？



### ■ 充実した個別プログラム

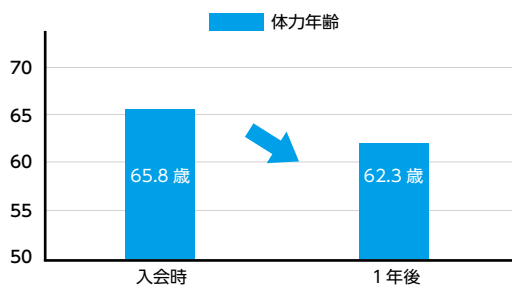
- ・専門の指導者による個別アドバイス
- ・1人ひとりに合わせて負荷等を調整したプログラム

#### 通常のプログラム（約90分）

〈準備体操〉ラジオ体操、ストレッチ体操など  
 〈筋力トレーニング〉ゴムチューブ、ダンベルなど  
 〈有酸素運動〉ウォーキング、踏み台昇降など  
 〈健幸づくりの講話〉プログラムと合わせて  
 〈整理体操〉リラクゼーションなど  
 ※教室により異なる場合があります。

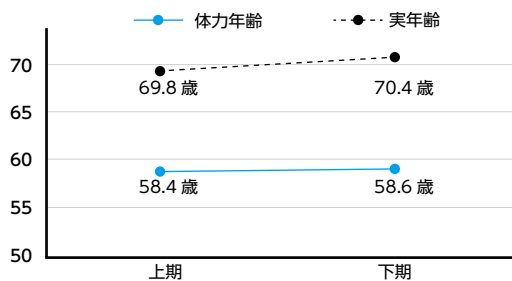
### ■ 体力年齢の若返り

【新規参加者】1年で3.5歳の体力年齢若返りを達成！



対象：2018年4月以降に入会し、2019年3月末時点で計2回以上測定している12人の平均データ

【継続参加者】実年齢より10歳以上若い体力年齢を維持！



対象：2018年3月以前に入会した継続者で、上期(4~9月)と下期(10~3月)に各1回・計2回測定している80人の平均データ

### ■ データでわかる自分のカラダ

自分のカラダをデータで観察。自分のスタイルに合わせた運動プログラムが表示され、今後どのような運動が必要なのか一目瞭然です。

※体力年齢とは：体力を評価する方法で、体力水準を示す年齢。筑波大学の研究成果をもとに6項目から構成される体力テストの合計得点から評価。

## 健幸づくり教室の開催日時

見学・体験受付中！

### スポラたかいし（週1回コース）

月	休館日	
火	10:00~	17:40~
水	10:00~	13:30~
木	10:00~	12:30~
金	10:00~	12:30~
土	-	13:30~
日	-	

参加費 3,000円/1か月

申込 スポラたかいし ☎(267)1223

### カモンたかいし（週1回コース）

月	10:00~	13:30~
火	休館日	
水	13:00~	-
木	13:00~	19:00~
金	-	-
土	10:00~	-
日	-	

参加費 3,000円/1か月

申込 カモンたかいし ☎(263)2622

### 中央公民館（月2回コース）

月	-	
火	休館日	
水	第1、第3週	15:30~
木	第1、第3週	15:30~
金	第1、第3週	15:30~
土	-	
日	-	

参加費 1,285円/1か月

申込 スマートウェルネス推進室 ☎(267)1161

※いずれの教室も専用高機能歩数計(別途購入:5,140円【税込】)が必要です。