

参加者募集！！

ロコモ (ロコモティブシンドローム) 予防教室



「運動は大切とわかっているけど、自分にあった運動ってどんな運動」、「機械を使った運動は難しそう」、「運動は苦手だけど大丈夫かな」と不安に思っている人も心配無用です！個々の体力に応じて運動方法を支援します。アーリーナのジムを利用した事がない人、運動習慣がない人も、ぜひはじめてみませんか？

開催日時		内容	開催日時		内容
1	1月7日(火)	開講式・体力測定(前)準備運動	7	2月26日(水)	管理栄養士のおはなし
2	1月21日(火)	体力測定の結果の見方健康運動指導士のおはなし	8	3月3日(火)	運動と栄養の関係
3	1月28日(火)	ジムの機械を知ろう！	9	3月10日(火)	健康長寿を目指すには
4	2月4日(火)	日常生活に活用しよう！うき8体操	10	3月17日(火)	体力測定(後)
5	※2月14日(金) 14:30~16:00	歯科衛生士のおはなし 会場：西別館	11	3月24日(火)	閉講式・今後のロコモ予防
6	2月18日(火)	自分にあった運動とは	※1月21日、2月14日、2月26日は講話がメインとなります。		

◇日程 令和2年1月7日～3月24日(全11回)13時30分～15時30分

◇会場 うきはアリーナ(※2月14日のみ市役所西別館)

◇対象 65歳以上の人 ◇定員 10名 ◇参加費 1,000円(全11回分)

●申込先・締め切り

12月20日(金)までに保健課 地域包括支援係(Tel75-4105)へお申込ください。定員になり次第締め切ります。また、これまでに受講修了された人は参加できません。

ノルディックウォーキング体験会



2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは全国各地で大人気です。

何も持たずに歩くウォーキングより楽に感じるかもしれませんが、基礎を学び、ポールの使い方をマスターすると、ポールでしっかり地面を「押す」上半身の動きが加わり、姿勢改善効果やリハビリ、体力アップまで活用次第でさまざまな効果が得られます。ぜひ一度体験してみませんか。

◇開催日 ①12月17日(火)、②12月24日(火) ①、②ともに9時30分～11時30分

※体験会終了後、自主サークルでの活動をご案内します。

◇会場 うきはアリーナ 研修室・多目的アリーナ、周辺の屋外(天候によって室内のみの活動)

◇内容 血圧測定・健康チェック(講話と実技の体験、①は基礎②は実践の内容)

◇対象・定員 おおむね60歳以上の人 10名 ※定員になり次第、締め切ります。

◇参加費 300円(初回1回のみ必要。レンタルポール料・会場使用料を含む)

◇持参物 水分補給用水またはお茶、室内・外用運動靴、動きやすい服装(ジーンズ不可、帽子等)

◇指導者 諫山千沙美・矢野和子(日本ノルディックフィットネス協会認定インストラクター)

●申込み 12月13日(金)までに保健課 地域包括支援係(Tel75-4105)へ申し込みください。

自主活動サークル

UNWうきはノルディックウォーカーズ

毎週1回健康づくりを目的にノルディックウォーキングを楽しみながら、参加者同士の交流を深めています。毎回市内のさまざまなコースを季節を感じながらノルディックウォーキングで散策しています。

体験会でノルディックウォーキングの基礎を学んだ後は楽しく実践あるのみ！日程は体験会でお尋ねください。 代表 中山 則弘

