

健康づくりサポートセンターの各種プログラムについて

大きく3つのプログラムから構成されます。

1. セルフトレーニングタイム

- ・センター内のランニングマシン、エアロバイク等運動器具を使った有酸素運動
- ・ダンベル、チューブを使用した筋力トレーニング
- ・個々人の目的等に沿ったトレーニング方法、器具の使用方法については、いわきゆったり館体育指導員が指導
- ・毎回、50分位を目安にトレーニングを行います。

2. 運動教室

- ・体育指導員の指導によるトレーニングプログラムです。
- ・筋力トレーニング（腹筋・体幹など）、自宅でもできる軽運動・体操など
- ・毎回30分間または45分間の開催です。

3. 生活習慣改善教室

- ・管理栄養士による食生活の側面から健康づくりに関する相談や助言、指導などを行います。

○初回に、利用方法等についてガイダンスを行います。

○毎月1か月分のプログラム時間割表を作成し、事前に公表します。

○いずれのプログラムも、利用（参加）したい日程について、事前に申込み、予約していただきます。

○12月の時間割については作成中ですので、しばらくお待ちください。
時間割表ができ次第、当ホームページなどでお知らせいたします。

○運動プログラムに参加の場合は、内履き用トレーニングシューズ、運動に適した着衣、タオル、水分補給用の飲料水は必ずご用意ください。

☆参加申込は、次項の申込書に所定の事項を記載のうえ、いわきゆったり館までお送りください。

☆締め切りは、11月20日(金)17時となっております。

健康づくりサポートセンター

参加申込書

ふりがな			
氏名			
性別	男・女	生年月日	年 月 日
電話番号	() — ※携帯電話でも可		
現住所	〒		
身長	cm		
参加理由	※参加の目的、動機など		
備考			

※健康づくりサポートセンターの運営に必要な範囲内で適正に個人情報を取扱うとともに、目的外利用はいたしません。