

# 健康運動教室 参加者 **追加** 募集

★★★ “健幸（健康で幸せな）生活” を送るため、あなたの健康づくりをサポートします！★★★

- 特徴① 科学的根拠にもとづいた個別運動プログラムを提供
- 特徴② 歩数計で日々の記録を管理
- 特徴③ 週1回はちょっと・・・というあなたには月2回コースを新設
- 特徴④ 平日忙しいあなたには夜間、土曜日コースを新設
- 特徴⑤ メタボを予防する食生活に関する講演会も開催

申込方法 電話 058-255-1101（専用番号）  
受付時間：平日午前8時45分～午後5時30分

申込期間 平成24年1月16日（月）～27日（金）

（定員になり次第締切）

開催期間 平成24年2月下旬～平成24年9月

場 所 東部体育館、南・北市民健康センター

対 象 アイウの条件をすべて満たす人

ア 30歳以上（昭和57年3月31日以前に生まれた方）の市民で  
運動を継続できること

イ 健康運動教室に通えること

ウ 教室説明会に参加できること

内 容

【健康運動教室】 血圧測定・体組成測定 エアロバイクによる有酸素運動  
筋力トレーニング 指導者からのアドバイス 等

【教室説明会】 健康運動教室の説明と運動可否判定（日程は別表1）

（運動可否判定結果により参加をお断りする場合があります。）

募集人員 各教室若干名

コ ー ス Aコース（週1回）・Bコース（月2回）（日程は裏面別表2）

★希望者には、双方向通信型デジタルフォトフレームを貸し出し、  
健康情報を配信します。

（家庭のパソコンでインターネットが利用できる人に限ります。）

受付時にお申込みください。

費 用

	歩数計代	参加費	保険料
Aコース （週1回）	5,000円	1,000円 ×2か月（2・3月）	1回30円 （平成24年3月末までの回数分を お支払いいただきます。教室により 開催回数が異なります。）
Bコース （月2回）		600円 ×2か月（2・3月）	

4月以降については別途お知らせします。

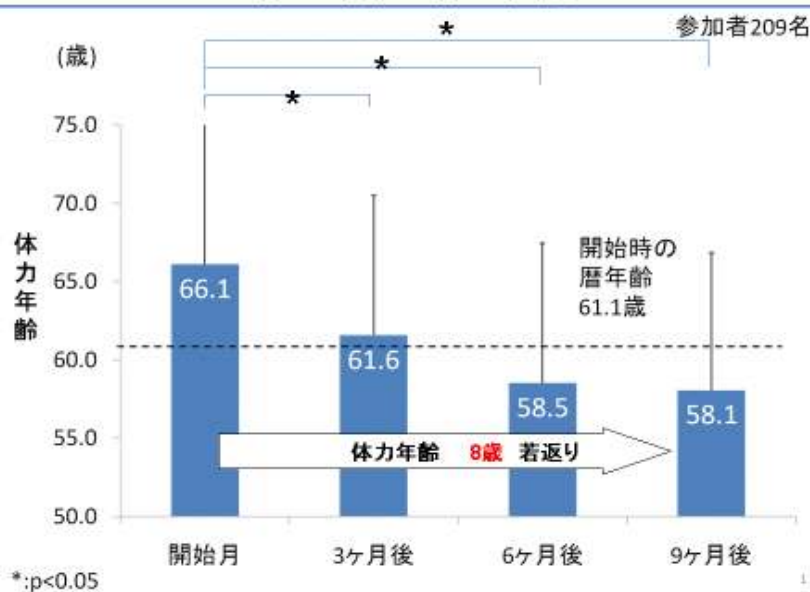
別表1【教室説明会】★下記の日程のいずれかにお越しください。

会場	月日	集合時間
東部コミュニティセンター	平成24年2月4日（土）	13:30
	平成24年2月7日（火）	
南市民健康センター	平成24年2月9日（木）	

別表2

会場名	Aコース (週1回)				Bコース (月2回)			
	教室番号	曜日	時間	初回月日	教室番号	曜日	時間	初回月日
南市民健康センター	A-2	月	13:00~15:00	2/20	B-2	金	9:30~11:30	2/24
					B-3		13:00~15:00	
北市民健康センター	A-5	水	15:30~17:30	2/22				
東部体育館 (芥見4-68)	A-9	火	13:00~14:30	2/28	B-7	火	9:30~11:00	2/28
	A-10		19:00~20:30		B-8	水	9:30~11:00	2/29
	A-11	水	13:00~14:30	2/29	B-9		19:00~20:30	
	A-12	木	9:30~11:00	2/23	B-10	金	9:30~11:00	2/24
	A-13		13:00~14:30		B-11		13:00~14:30	
	A-14	土	9:30~11:00	2/25	B-12	19:00~20:30		
	A-15		13:00~14:30		B-13	土	15:00~16:30	2/25
				B-14	19:00~20:30		2/18	

体力年齢の若返り効果



平成22年度健康運動教室参加者の体力年齢の変化です。8歳若返りました。



主催 岐阜市

共催 公益財団法人 岐阜市教育文化振興事業団 (東部体育館)

【問い合わせ先】 岐阜市健康部 健康増進課 TEL252-7193