

元気に楽しくカラダづくり！健康スポーツゾーンで仲間と一緒に運動をはじめませんか？

下諏訪町

健康スポーツゾーン

みずべフィットネス教室 第1期



みずべフィットネス教室

諏訪湖畔の健康スポーツゾーンで健康の底上げをしませんか？日本人に推奨される運動量は毎日40分のウォーキングと週に2、3日の筋トレとされています。これらの習慣づくりの運動講座として、より有効な歩き方を習得し、必ず効く筋力トレーニングを実践で学べます。「確かな方法」「実感する効果」を感じましょう。

フレイルって予防

年齢とともに筋力や認知機能が低下して、要介護状態に近づくことを『フレイル』といいます。健康寿命を延ばすため、いつまでも自身の足で歩くことができるカラダへ。地域の仲間と今から始めよう、フレイル予防！！

下諏訪町 みずべ 動画 検索



申込み方法

- 受付開始：4月15日(月)午前9時
 - 下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。(お電話・メールによる申込み不可)
 - パソコン・スマホによる申込みができない場合は、窓口にお越しいただき申込み手続きを行います。
 - 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。
- 【申込み二次元コード】
<https://logoform.jp/f/Yx8uV>



問い合わせ

下諏訪町 教育こども課
 健康サポート係(健康ステーション内)
 電話 0266-75-5546 FAX0266-75-5547
 E-mail:kenkous@town.shimosuwa.lg.jp

回	日時	内容	会場
1	5月22日(水)10:00~12:00	健康スポーツゾーンの歩き方	集合場所 高木運動公園 諏訪湖博物館隣り (公園内に駐車場があります) 外歩きのできる身支度で飲み物を持参して下さい。
2	5月29日(水)10:00~12:00	健康スポーツゾーンの楽しみ方	
3	6月5日(水)10:00~12:00	健康づくりの第一歩「不眠解消」編	雨天時：屋内フィールド (上履き)
4	6月12日(水)10:00~12:00	痛みに強い身体づくり「筋トレ」編	
5	6月19日(水)10:00~12:00	気分もスッキリ脳の活性化術	
6	6月26日(水)10:00~12:00	継続したい運動 6選	



ノルディックウォーキング教室 5月コース

参加者募集

申込み制
定員20名

～さわやかな季節、元気に歩こう！～

◇ノルディックウォーキング◇

専用のポールを使うことで、膝や腰の負担は軽減するのに対し、上肢の運動量が多くなりエネルギー消費量は20%アップ！！背中の筋肉を動かし、姿勢の改善にも繋がります。初めての方でも安心して取り組むことができる新しいウォーキングスタイルです。

<<教室要項>> 5月コース対象者 ノルディックウォーキングで5km以上歩くことができる方

開催日時	プログラム	集合場所
1回 5月9日(木)10:00~12:00	ポールストレッチ①/ノルディックウォーキング/ポールエクササイズ	健康フィールド 駐車場
2回 5月16日(木)10:00~12:00	ピッチアップノルディック/ポールで筋力トレーニング	
3回 5月23日(木)10:00~12:00	ポールストレッチ②/シングルポール・ダブルポールのテクニク向上	
4回 5月30日(木)10:00~12:00	ポールストレッチ③/フォームチェックウォーキング/まとめ	

中級～上級者



申込み方法

- 受付開始：4月15日(月)午前9時
- 下諏訪町ホームページまたは二次元コードよりお申込みください。
- パソコン・スマホによる申込みができない場合は、お電話でお問い合わせください。
- 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

申込み二次元コード]
<https://logoform.jp/f/Yx8uV>



参加にあたり

- ・手ぶらで外歩きのできる身支度(帽子、履き慣れた靴等)
- ・水分補給の飲み物
- ・雨天時は室内で行いますので上履きをご用意ください



問い合わせ

下諏訪町 教育こども課 健康サポート係(健康ステーション内)
 電話 0266-75-5546 FAX0266-75-5547
 E-mail:kenkous@town.shimosuwa.lg.jp