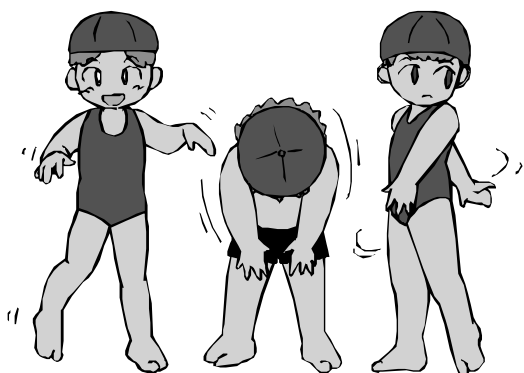


平成19年度 健康づくりのための運動教室の参加者を募集

つき浮き水中運動教室

「つき浮き水中運動教室」は、水中運動（プールでのウォーキングやアクアビクスなど）を取り入れた、健康づくりのための運動教室です。

教室では、個別指導を受けながら、自分のペースで運動を実践していきます。教室の前後に血液検査を行い、運動の効果を体験し、生活習慣病予防や改善を目指します。仲間と一緒に、楽しく無理なく運動習慣を身につけませんか？泳げなくても大丈夫です。



【水の特性】

○浮力

浮力の作用で血流が良くなり、血圧が下がります。また、浮力の影響で楽に運動ができるので、筋肉や関節に余分な負担がかかりません。

○水温

水中では血管の拡張・収縮が活発になり、体温調節機能の働きで、簡単な運動でも運動効果が高まります。

○水圧

全身に運ばれた血液は、水圧で心臓に戻りやすくなり、血行が良くなります。また、胸全体が圧迫されるので呼吸機能も鍛えられ、自然と深い腹式呼吸になります。

○抵抗

水中ではあらゆる方向から抵抗がかかるので、陸上では鍛えられにくい筋肉のトレーニングができます。



19年度は、左記のとおり3コース開催します。

参加希望の人は、希望のコースを選んで健康福祉課にお申込みください。

▼対象Ⅱ町内にお住まいの40歳～69歳の人

▼定員Ⅱ各コース定員20名（先着順）

▼日時Ⅱ

1 コース：5月から8月の12回（初回5月16日）

毎週水曜日・午前10時～正午まで

2 コース：8月から11月の12回（初回8月21日）

毎週火曜日・午前10時～正午まで

3 コース：11月から2月の12回（初回11月15日）

毎週木曜日・午前10時～正午まで

※詳しい日程は健康カレンダー8Pで確認ください。

▼場所Ⅱ上三川町立保健センター

（財）栃木健康倶楽部（宇都宮市東今泉）

役場からバスの送迎あり

▼費用Ⅱ無料

▼内容Ⅱウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニング、水中ウォーキング、アクアビクス、血液検査（2回）、体力測定（効果測定）など

▼申込みⅡ健康福祉課に電話等で申し込んでください。4月2日（月）から受付開始です。※定員になりしだい、締め切らせていただきます。

▼その他Ⅱ現在、医療機関に通院している人は、あらかじめ主治医に了解をとった上で申込みをしてください。

▼申込み・問い合わせ先Ⅱ

健康福祉課 健康増進係

☎ 9132 FAX 7493