

健康増進外来 「Let's トレーニング！」 参加者募集



- 健康づくりのために運動したいけど、方法がわからない・・・自己流で運動したら足腰が痛くなってしまった！・・・そんな思いや経験はありませんか？
- 健康増進外来では「強くしなやかな身体を、安全に創ること」を目指し、全2回のトレーニング教室を開催します。自分の体重や日常生活の中にあるものを使った簡単な方法を行います。特別なマツソを使わなくても大丈夫。確実に体は変わります。

教室の目的：強くしなやかな体を創るために、筋力をつけ脂肪を燃やす安全な方法を知る

強い体

きれいな姿勢

デザインされた体

募集人数：各期に20名。同じ月に連続して第1回目と2回目に出席しなくても結構です。都合の良い開催日をお選び下さい。定員が空いていれば何度でもご参加いただけますのでご相談下さい（ただし、各回は同じ内容です）。

応募資格：医師から運動を禁止されていない方。

応募方法：メール又はファクス、又はTELにて以下をお伝えください。別途実施要領を、お知らせします（メール又はファクス、又は郵送で）。

①氏名・性別・年齢、 ②住所・電話/Fax 番号、 ③参加希望する時期（又は日にち）

連絡・問合先 健康増進外来：白石

Email: kenkokango@hotmail.com

FAX/TEL:059-233-5619（留守番電話の際は、申し込み内容を録音して下さい）

★お気軽にお問い合わせ下さい。

講座の状況は、大学内で発表したり、報告書にまとめたりさせていただきますので、ご理解・ご了承下さい。参加者の方の個人情報が出ることはありません。

日 時：

第1期 ・終了しました（参加者の方々に楽しく動いていただきました「今の体力がわかってよかった」「楽しかった」と、ご感想をいただいています）

第2期 1回目:11/12（水）15：00～17：00、 2回目:11/19（水）15：00～16：30

第3期 1回目:12/10（水）15：00～17：00、 2回目:12/17（水）15：00～16：30

第4期 1回目:(H27)1/21（水）15：00～17：00、 2回目:1/28（水）15：00～16：30

場 所：三重県立看護大学・体育館（無料駐車場あり。津駅西口よりバス15分）

内 容：各回は同じ内容です。

1回目 ①自分の体を知ろう！（体脂肪率・体力測定：全国の平均値と比較してみよう）

②Let's 筋力トレーニング！（体重を利用した筋トレ：コアの筋肉を鍛えよう！）

2回目 Let's 脂肪燃焼！（足腰にやさしい有酸素運動：心拍数を確認し安全で効果的なトレーニングを行いましょう！）