

健幸ととのえ 1 week

12/10(土)~16(金)

フィットネス
プログラム

12/10(土) と 12(月)
10:00~10:30 18:30~19:00



働き盛りの年代の方へ

毎日が忙しく、運動をする時間が取れていないと感じていませんか？
短時間で健幸になるプログラムを実験的に実施します。奮って参加くださいね！



参加5大特典

1. ヨガマットプレゼント
2. 味覚ととのえ出汁プレゼント
3. スマートウォッチ無料貸し出し
4. タブレット無料貸し出し
5. 参加費無料

運動で脳は活性化する！

週3回30分の運動を推奨
脳科学的で証明されています。

心拍数をあげる運動を短時間でもOK！
運動はじめは対面とオンラインで一緒に運動するから頑張れる！
すきま時間にひとりで動画プログラムを見ながら運動できる！

運動習慣づくりのキッカケに活用を！

健幸ととのえ チャンネル

運動習慣をととのえ
食生活をととのえる
キッカケ

- 運動ととのえ
- 食生活ととのえ

舌は生まれ変わる！

一日2杯の出汁を飲み
味覚をリセットしよう！

味覚をととのえると、普段の食事の味が濃いと感じたり、量を食べる必要を感じなくなったりするそうです。食生活を変えるキッカケに活用を！

味覚を感じる舌の味蕾(みらい)は、10日間で生まれ変わると言われています。

運動スケジュール

12/10(土) 10:00 ①対面プログラム20分@ゆくり
12/11(日) 休息
12/12(月) 18:30 ②オンラインプログラム20分@自宅
12/13(火) }
12/14(水) } 4日間のうち1回はご自身で
12/15(木) } 動画プログラム@自宅
12/16(金) }

参加条件

実証実験のため

10名募集!

- 40歳から64歳までの男女
- 2回のプログラム(12/10①対面プログラムと12/12②オンラインプログラム)に参加できる方
- プログラム実施後、アンケート回答にご協力頂ける方

抽選方式

11/25(金) 申込締め切り
11/30(水) 抽選結果連絡

申込方法: FAX送信、お電話、住民課福祉グループまで参加申込書を持参

実証実験

健幸ととのえ フィットネスプログラム参加申込書

氏名			
住所	〒		
電話番号			
年齢		性別	男 女
ご要望 病歴 相談事項 など 記載下さい			

プログラム参加は、抽選方式になります。

11/25(金) 申込締め切り

11/30(水) 抽選結果連絡

参加条件

40歳から64歳までの男女

2回のプログラムに参加できる方

12/10(土)10:00-10:30 ①対面プログラム 総合ケアセンター ゆくり 健康増進室で参加

12/12(月)18:30-19:00 ②オンラインプログラム ご自宅でタブレットを見ながら参加

プログラム実施後、アンケート回答にご協力頂ける方