

# 健幸ととのエフィットネスプログラム

体力増進や健康への意識を高めることを目的とした介護予防推進事業「健幸ととのエフィットネスプログラム」が、12月に実験的に実施されます。働き盛り世代が対象で、レッスン場に通わずに自宅でリモート参加できる点が新たな試みです。

住民課 福祉グループ ☎26-7872



こんな方が対象です

## 40歳から64歳の男女

「ジムに通いたいけれど、仕事や育児で時間が作れない」などといった声も多く、気軽に運動に取り組めないという課題を解決します。



こんなプログラムです

## 有酸素運動をメインとした約20分のプログラム

ストレッチから始まり、ウォーキングや全身運動の有酸素運動を行い、徐々に呼吸を上げていきます。

筋力トレーニングではインターバルを挟みながら下半身や腹囲、背筋など複数のトレーニングメニューを組み合わせます。心拍数をしっかりと上げて短時間でも体と脳をしっかり活性化させる運動プログラムです。



## 第1回(全3日)の体験モニターを募集します

1日目

12月10日(土)10時~10時30分

会場：総合ケアセンターゆくり  
内容：対面プログラム

対象

40歳から64歳の男女で、1日目と2日目のプログラムに参加できる方

参加料

無料

定員

10人  
※定員を超えた場合は抽選となり  
11月30日(水)に結果を通知します。

2日目

12月12日(月)18時30分~19時

会場：自宅  
内容：リモートプログラム

申し込み

電話または10月28日発行の折り込みチラシをFAXしてください。

3日目

12月13日(火)~16日(金)のお好きな時間

会場：自宅  
内容：動画視聴プログラム

申し込み締め切り

11月25日(金)

※2回目と3回目のプログラムに使用するタブレット端末は無料で貸し出します。

この事業は、リハビリ事業やフィットネスクラブなどを運営する株式会社クーバル(大阪市)から派遣され、7月から住民課福祉グループで介護予防推進員として勤務する関西葵さんが担当します。



介護予防推進員の関西葵さん

これまで、女性専用の健康体操教室でインストラクターなどを経験してきました。3人家族で子育て真っ最中です。

40代から60代は、運動量に比べてエネルギー摂取量が過剰になりがちで、生活習慣病の予備軍に移行する時期です。心拍数を上げる運動を一定時間、習慣化することで、将来の介護リスクは軽減できるのではないかと考えています。

自分の経験を生かしながら運動不足になりがちな働き盛りの世代に気軽に運動習慣を持っていただき、生活習慣を整えるきっかけにしたいと思います。健康に関心はあっても実践が難しい方にとって良い機会になると思います。