

## メンズ運動教室(秋場コース)

コース	回数	月 日	時 間	内 容	会 場
秋場コース	5	10月24日 (水)	午後1:30~ 午後3:00	体組成測定・ポンポコ山公園 ウォーキング(峰栄館内ホール)	峰栄館~現地
	6	11月7日 (水)	午後1:30~ 午後3:00	御所の台・里山トレッキング	しらかみ体験センター~ 現地
	7	11月14日 (水)	午前11:30~ 午後2:00	体組成測定・軽体操・ストレッチ・ 栄養学習会(昼食会)	しらかみ体験センター
	8	11月28日 (水)	午後1:30~ 午後3:00	ストレッチ・バランスボール・ トレーニングルームの活用法	しらかみ体験センター・ ハタハタ館トレーニングルーム

## 2.初心者向け水中運動教室

### 水中運動で内臓脂肪を燃やしてみませんか!

水泳・水中運動は理想的な有酸素運動です。またバランスのとれた筋トレでもあります。メタボリックシンドロームを予防するために、特に内臓脂肪を減らすには効果的な運動です。

#### 【水に入るだけで得られる効果】

- 関節の負担を軽減する浮力→心も体もリラックス 怪我しにくい
- 心肺能力を鍛える水圧→血行をスムーズに 冷えやコリの改善

#### 【水の持つ4つの特性】

- 水 圧・・・心臓の働きを助けて、酸素を取り入れやすくする。
- 抵 抗・・・水は賢いダンベル。負荷が無段階に変えられて、拮抗筋も同時に鍛えられる。
- 浮 力・・・関節へのストレスが少なく、緊張をオフにする。心身のリラックスに効果的。
- 水 温・・・水が体から熱を奪うから、消費エネルギーがアップ。クールダウン効果も。

## 初心者向け水中運動教室

水中運動の効果を期待しながら、水に入ったことがなく挑戦するのが少し不安という方、ぜひこの機会に一緒にプールで水中運動してみませんか。

- 開催日 10月11日(木)・25日(木)  
11月8日(木)・22日(木)  
12月13日(木)
- 時 間 午後3:00~午後4:00
- 場 所 アリナス プール 浅いコースのフロア
- 講 師 川尻邦子 先生

■問合せ・申込先 八峰町福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608

## 運動教室に参加してみませんか?



健康のための運動は、楽しくできるものが理想的です。

平成24年度八峰町運動教室は、1.メンズ運動教室 2.初心者向け水中運動教室を実施します。それぞれの好み応じて運動教室に参加してみませんか。

参加を希望される方は、9月末までに下記までお申し込みください。



## 1.メンズ運動教室

すでに夏場コース4回(7~8月実施)は、終了しています。体組成測定・いすに座ってできる運動・栄養学習会・留山散策・三十釜ウォーキングなど気持ちのよい汗を流したり学びを深めました。



7月25日(水) 高橋先生によるイスを使った運動



昼食は生活習慣病を予防するお弁当



8月7日(火) 留山散策



時間をかけてゆっくりとストレッチ