

健康づくりを学ぶ！実践する！

# トレーニングルームで健康づくり教室

継続した運動を実践しながら、自身の健康を考えてみませんか。  
保健師・健康運動指導士・運動指導員がおりますので、運動が苦手な方や初心者も気軽にご参加してください。

インボディ測定や機械の正しい使い方の指導が受けられます。



## 対象者

### ①20～39歳の方

BMI 25以上で減量したい方、または1年以内に健康診断を受けた方  
BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）  
25以上が肥満と判定されます。

### ②40歳以上の方

1年以内に健康診断を受けた方、又は通院者は同等の検査結果を提出できる方

自立歩行ができ、介助なしで運動ができる方  
通院中の方は医師の同意を得られる方

## 参加手順

### まずは初回指導(健康度測定)に参加

- ・インボディ測定（脂肪や筋肉量がわかります）、握力測定、保健指導
  - ・トレーニングマシンの使用方法
- 持ち物）健康診断（検査結果）の結果通知書、室内用の運動靴、運動着、汗ふきタオル、飲み物、服薬している方はお薬手帳

### 運動実践する(運動指導員と一緒に効果的な運動を学ぼう)

3月まで週1～2回定期的に開催。3か月毎にインボディ測定を行い、効果を確認しながら運動しよう。  
理学療法士による運動指導が月1回あります（後期高齢者限定）。

初回指導の日程は裏面に記載しています。

教室の日程は健康推進課・つがる市民健康づくりセンターで配布、つがる市ホームページに掲載しています。