

【講座日程】

9:30 ~ 10:00 受付
 10:00 ~ 10:45 講話 (45分)
 10:45 ~ 11:00 移動・着替え
 11:10 ~ 11:40 運動 (30分) **土曜は11:00~**
 11:40 ~ 12:30 着替え・各自解散

【定員】 講話・運動：各20名 講話のみ：各15名

【講話】

今日から始める「イキイキ健康生活」

～知って得する脳卒中予防～

知識編 ＊ 運動編 ＊ 栄養編

【講座内容】

回	月 日	講 話	運 動		運 動 の 内 容	FAX 申込みの場合、 希望順位を記入	
						講話・運動 受講	講話のみ 受講
1	10月26日 (火)	知識編	バランスボール トレーニング	トラック	ボールに座ってバランスをとり、 体幹を鍛える運動です。身体のラ インを美しく見せたい方にオスス メです！		
2	10月28日 (木)	運動編	ポル・ド・ブラ	トラック	「立って動くピラティス」。音楽に 合わせたバレエダンスを基調とし、 姿勢・筋力・柔軟性を養う、ボ ディメイクや姿勢・スタイル改善 にオススメです		
3	10月30日 (土)	栄養編	水中リズム体操	プール	水の特性を生かして身体全体を動 かします。楽しく健康づくりをし ましょう！		
4	11月2日 (火)	運動編	ウォーキング/ からだ整え体操	トラック	正しい姿勢でのウォーキングのあ と、体を整える体操をします。		
5	11月4日 (木)	栄養編	楽しいリズム体操	トラック	音楽に合わせて歩いたり、ステッ プを踏んで身体全体を動かしてい きます。		
6	11月6日 (土)	知識編	ボディメイク 水中ダンベル体 操	プール	フロートダンベルを使用した水中 体操♪ダンベルの浮力を生かした 全身運動で、筋力アップ・ダイエッ ト目的の方にオススメです★		
7	11月9日 (火)	栄養編	ウォーキング/ ストレッチ	トラック	効果的な有酸素運動であるウォー キングのあと、使った筋肉をほぐ していきます。		
8	11月11日 (木)	知識編	チェア体操	トラック	イスに座り全身を動かします。座 ったままのエクササイズなので、 どなたでも気軽に参加いただけま す。		
9	11月13日 (土)	運動編	ボディメイク アクア	プール	水が苦手な人でも楽しめる、簡単 水中体操です。関節の動きの改善 も期待できます。		

氏 名： (男 ・ 女) 年 齢 歳	電 話：
住 所：	

◎FAX 送信先：鹿屋市健康増進課（鹿屋市保健相談センター）0994-41-2117