

ライザップ健康教室「体力年齢マイナス10歳」

テレビCMでおなじみの「結果にコミット」ライザップ(株)の講師を招き、高齢者のための健康教室を開催します。食事や運動について学び、体力年齢マイナス10歳を目指します。

1 日時

平成29年3月1日・8日・15日・22日(水) 全4回1コース
午後1時30分～午前15時00分

2 場所

総合健康福祉センターさざんか ふれあいホール

3 健康教室

- (1) 対象 65歳～74歳の前期高齢者
- (2) 参加人数 約30名程度
- (3) 参加費 2,500円
- (4) 事前測定日 2月22日(水) 13:30～15:00
体力測定・体組成計測・アンケート等
*3ヵ月後、6月に事後測定を実施し評価する。
- (5) 内容
 - ・参加者個人の目標設定
 - ・食事の重要性、低糖質、バランスの良い食事
 - ・運動の重要性、体力年齢について
 - ・生活習慣病について

2017/3/1 (水) スタート

ライザップ健康教室 (全4回)



自分の

体力年齢って

知って

いますか？

**開催場所：総合健康福祉センター
さざんか**

**開催時間：午後 1 時 30 分から
午後 3 時 00 分まで**

Supported by



結果にコミット!



あなたが**健康維持のために**大切にしていることは何ですか?

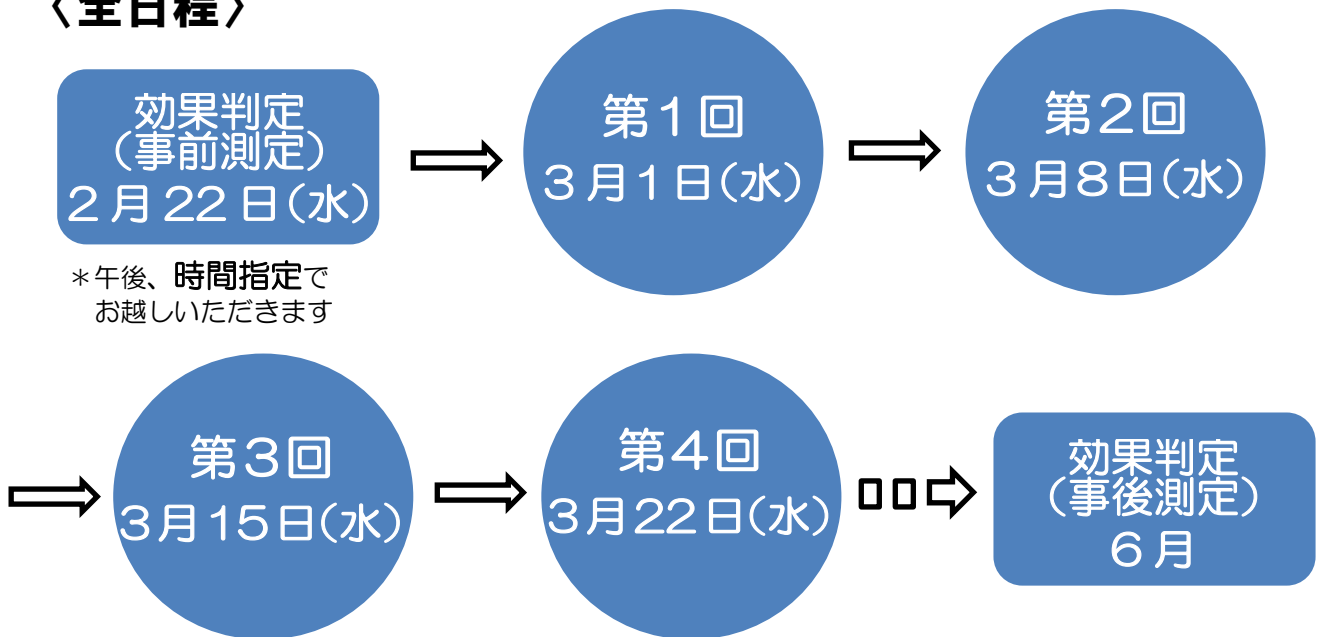
食事、運動、睡眠、趣味・・・?

何のために健康的にすごしていきたいですか?

自分の理想とする**健康的なカラダを手に入れたら**、何をしたいですか?

そんなことをイメージしながら、自分が取り組める食生活や運動習慣の改善に**チャレンジ**したい方にオススメの教室です!

〈全日程〉



〈内容〉

- ◆ 体力年齢測定、血液検査
- ◆ 講義 「適切な食事や運動の習慣化の秘訣」など
- ◆ トレーニング体験 「筋力アップ効果の高い
トレーニング法」など

〈対象者〉 65歳から74歳までの市民、全日程参加できる方
(要介護等認定されている方を除きます)

〈参加費〉 2,500円

〈定員数〉 40名

〈申込み・問合せ先〉 健康推進課 23-0024

2月10日(金)までにお申込みください。