

2023年度 募集内容

ひまわり

7月・1月
募集

飯山

8月・2月
募集

綾歌

9月・3月
募集



教室開始までの流れ

- 1 参加申込み
窓口受付のみ
- 2 申込み決定
定員を上回った場合は抽選
- 3 周知会
問診等の実施
- 4 必要書類提出・
参加費等の支払い
- 5 体力テスト
- 6 教室開始

希望の場所を選んで申込みをしてください。
場所により受け付け期間が違いますので、ご注意ください。
申込みは窓口のみで行い、電話による受付はありません。
 先着順ではありませんので、受付期間・時間内にお越しください。
 定員を上回った場合は、抽選になります。

	ひまわり26期生	飯山23期生	綾歌25期生	ひまわり27期生	飯山24期生	綾歌26期生	
実施場所	ひまわりセンター	飯山総合保健福祉センター	綾歌保健福祉センター	ひまわりセンター	飯山総合保健福祉センター	綾歌保健福祉センター	
対象	おおむね40歳以上で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人	40歳以上の市民で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人	おおむね40歳以上で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人	おおむね40歳以上で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人	40歳以上の市民で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人	おおむね40歳以上で、医師に運動を禁止されておらず、定期的に健診(検診)を受診している人	
丸亀市の健康づくり事業(例えば、家族・知人に健康情報を伝えるなど)に積極的に取り組んでいただける人							
定員	30名	20名	20名	30名	20名	20名	
受付	期間	R5年7月3日(月)~7月11日(火)	R5年8月1日(火)~8月9日(水)	R5年9月1日(金)~9月11日(月)	R6年1月4日(木)~1月15日(月)	R6年2月1日(木)~2月9日(金)	R6年3月1日(金)~3月11日(月)
	時間	平日 9~12時、13~17時					
	場所	ひまわりセンター 筋トレ 窓口	飯山総合保健福祉センター 筋トレ 窓口	綾歌保健福祉センター 筋トレ 窓口	ひまわりセンター 筋トレ 窓口	飯山総合保健福祉センター 筋トレ 窓口	綾歌保健福祉センター 筋トレ 窓口
抽選日	R5年7月12日(水)	R5年8月10日(木)	R5年9月12日(火)	R6年1月16日(火)	R6年2月13日(火)	R6年3月12日(火)	
教室開始日	R5年9月1日(金)~	R5年10月2日(月)~	R5年11月1日(水)~	R6年3月1日(金)~	R6年4月1日(月)~	R6年5月1日(水)~	
参加費	開始時必要金額	開始時必要金額	開始時必要金額	開始時必要金額	開始時必要金額	開始時必要金額	
	活動量計代……5,500円 会費1か月分……1,309円 + 診断書代(必要な人のみ)	活動量計代……5,500円 会費3か月分……3,927円 + 診断書代(必要な人のみ)	活動量計代……5,500円 会費2か月分……2,618円 + 診断書代(必要な人のみ)	活動量計代……5,500円 会費1か月分……1,309円 + 診断書代(必要な人のみ)	活動量計代……5,500円 会費3か月分……3,927円 + 診断書代(必要な人のみ)	活動量計代……5,500円 会費2か月分……2,618円 + 診断書代(必要な人のみ)	活動量計代……5,500円 会費2か月分……2,618円 + 診断書代(必要な人のみ)

- 活動量計代…5,500円 **特殊な活動量計**を教室で使用するため**参加者全員購入が必要**。
- 月会費…1,309円 初回のみ会場により金額が変更。その後は退会の申し出がない限り、3か月分(3,927円)ずつ前納。
- 診断書代…実費 申込み決定後、周知会にて実施する問診の結果、運動可否判定が必要とされた人と70歳以上の人は診断書が必要。診断書作成にかかる費用等は、全額自己負担。

実施時間 ●ひまわり:月~金曜日の9~17時(ただし、祝日・年末年始は休み) ●飯山・綾歌:月~金曜日の9~12時、13~17時(ただし、祝日・年末年始は休み)

- 内容
- ストレッチング、エアロバイクを使った**有酸素運動、筋力トレーニング**(教室にて実施)
定期的に体力テストを実施しその結果に基づき、1人1人の体力にあった個別プログラムを提供
 - **活動量計**を使つてのウォーキング(家庭にて実施)
 - 健康チェック・栄養士による食事チェック

有酸素運動

有酸素運動は、身体の中に十分な酸素を取り込みながら運動することで脂肪を燃焼させ、メタボリックシンドロームの予防・改善に効果があります。また継続することにより、血管を柔らかくし、脳血管疾患や心疾患のリスクを低下します。



筋力トレーニング

筋力トレーニングを実施し、筋肉を増やすことにより、基礎代謝がアップし、太りにくい身体を作ることができたり、病気を予防することができたりします。また転倒予防にも効果があります。



活動量計



この活動量計は、歩数計測だけでなく、毎日の消費カロリーなども計測されます。またこの機器を通して体組成を測定することで、体重、体脂肪、筋肉量などのデータをパソコン・スマホに送ることができます。



申込み先 各筋トレ教室窓口 **電話での申込み受付はいたしません。窓口での受付のみになります。**

申込みに関する問い合わせ先 **丸亀市福祉事業団 TEL.(0877)58-2061**