

今からはじめる

筋トレ講座

参加者募集！

けんこう大使
やわたん



筋肉量は、年齢に関係なく増やすことができます！この講座では、自宅でも継続して行っていいただける運動プログラムをご準備しております。本講座に参加して、毎日の生活に運動を取り入れませんか？

全6回

11/13(木) 20(木) 27(木) 12/4(木) 11(木) 18(木)

▶ ①午前コース 10:00-11:30 市役所3階市民プラザ

※初回・最終回のみ10:00～12:00

▶ ②午後コース 15:30-17:00 グンゼスポーツ京都八幡

※初回・最終回のみ15:30～17:30

対象 65歳以上の市民

※介護保険の通所系サービスまたは本市が実施する他の閉じこもり予防事業に参加している方は参加できません。

※1月に別会場で同講座を実施する予定です。

(金曜日午前：生涯学習センター 金曜日午後：よりば路)

今回実施分に参加される方は、1月実施分には参加できません。

定員 ①午前コース・②午後コース 各15人 (申込多数の場合、抽選)

費用 保険代 500円

※理由の如何に関わらず、途中での保険代の返金はありません。

申込 健康推進課窓口で申込書記入、または下記申込QRコードからお申込みください。
申請書は健康推進課に設置しているほか、市のホームページからダウンロードできます。

締切 10月24日(金) まで

問い合わせ

八幡市役所健康推進課

〒614-8501 八幡市八幡園内75番地

☎075-983-1116



申込QRコード

今からはじめる筋トレ講座の流れ

申込



- ・申込書に必要事項を記入の上、健康推進課まで提出する、もしくは、市ホームページの申込フォームから申請してください。
- ※申込書は窓口に設置している他、市ホームページから印刷することもできます。



決定通知

- ・参加が決定した方に「決定通知」を送付させていただきますので、持ち物や会場等を確認の上、事業参加のご準備をお願いします。

初回「体力測定＆筋トレ実施」



- ・事業開始初日は参加者の現状の体力を測定するため、体力測定を実施します。
 - ・トレーナーの指導の下、セラバンドと椅子を用いた筋トレを実施します。
- ※セラバンドは市からプレゼントします。

2回目～5回目「筋トレ実施」



- ・セラバンド等を用いた筋トレを実施します。
- ・本事業で実施する筋トレは自宅でも簡単にできるものとなっているので、初回にお渡しする筋トレの資料を参考に毎日続けていただくと、さらに筋トレの効果が現れます。

最終回「体力測定＆筋トレ実施＆アンケート回答」



- ・セラバンド等を用いた筋トレを実施します。
- ・初回実施した体力測定を再度実施し、筋トレを続けて体力が向上しているかを確認します。
- ・講座終了後、本事業についてのアンケートにご回答をお願いします。

筋トレの習慣化



- ・事業終了後も引き続きご自宅で筋トレを実施してください。
- 事業が終わったからといって筋トレをやめてしまうと、本事業でつけた筋肉が落ち、同時に体力も落ちてしまいます。
- 筋トレを習慣化することで日々の体力向上はもちろん、健康寿命の延伸も期待できますので是非継続をお願いします。