

令和4年6月2日

報道各位

勝山市健康体育課

ジオアリーナを活用した健康づくり・フレイル予防の推進

今年度より、新規に勝山市体育館ジオアリーナを活用し、「個別プログラム運動教室」「フレイル予防教室」を開催し、市民の生活習慣病予防やフレイル予防を図ります。

記

「個別プログラム運動教室」

1. 内 容 健康運動指導士が個人に合わせた運動プログラムを作成し、トレーニング機器を使ったトレーニングを実施します。(1Day レッスン)
2. 実施期間と日時：令和4年6月27日(月)～令和5年3月18日(土)
6月～11月 第2・4月曜日と第3土曜日
12月～3月 第2月曜日と第3土曜日 (年間 24教室)
3. 講 師 (有) パワーリンク 健康運動指導士
4. 定 員 1教室につき10名(予約制) ※定員になり次第受付終了
(年間24教室×定員10名=240名)
5. 対象者 15歳以上の勝山市民(ただし、医師に運動を止められている方を除く)
6. 参加費 1教室500円

「フレイル予防教室」

1. 内 容 九州大学名誉教授が考案したフレイル予防プログラムを使った、8か月間週1回のフレイル予防体操教室です。福井大学医学部の医師による講座や、個別に体力測定の結果説明があります。
2. 期 間 令和4年6月21日(火)～令和5年2月24日(火)
3. 定 員 50名(申し込み締め切り：6月17日まで)
4. 対象者 65歳以上の勝山市民
5. 参加費 3,000円

【問い合わせ先】

(個別プログラム運動教室)

健康体育課 健康増進係 担当 道願 Tel 87-0888

(フレイル予防教室)

健康体育課 地域包括支援係 担当 竹田 Tel 87-0900

E-Mail : choju@city.katsuyama.lg.jp

1day レッスン

個別プログラム運動教室



あなたにピッタリの
運動プログラムを作成する
1day レッスン、ワンコイ
ンです！

定員

1 教室 **10 人** (予約制)

※定員になり次第受付終了

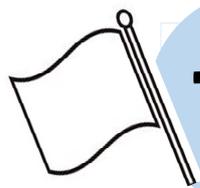
生活習慣病やフレイルを予防するために、運動を始めてみませんか？
健康運動指導士があなたに合った個別運動プログラムを作成し、ランニングマシン等を活用したトレーニング方法についてアドバイスしてくれます。運動に自信のない方でも安心して参加できます。
運動習慣を身につけて、健康な身体を目指しましょう。

日程	実施期間:6月27日(月)～3月18日(土) 6月～11月 第2・4月曜日と第3土曜日 12月～3月 第2月曜日と第3土曜日 (年間 24 教室)
時間	13:00～15:00
場所	勝山市体育館ジオアリーナ トレーニング室
講師	(有)パワーリンク 健康運動指導士
対象者	15歳以上の勝山市民 ※医師に運動を止められている方は、ご遠慮ください。
参加費	1教室 500円

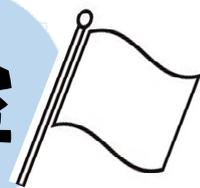
お申し込み先

勝山市健康体育課健康増進係 (87-0888)

8か月間、週1回のフレイル予防体操教室



フレ！フレ！元気アップ教室



フレイル予防研究を手掛けている九州大学名誉教授が考案したフレイル予防プログラムの実践で、フレイル予防に取り組みましょう。福井大学医学部の先生があなたのフレイル状態をチェックします！

※フレイルとは、体力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

要申込
申込×6/17

【期間、内容】

- 講座：6月21日(火) 午前10:00～11:30
フレイル予防講座
講師 福井大学医学部地域医療推進講座 山村 修 教授
- 体力測定：7月2日(土) 午前9:00～午後3:00 (予約制)
所要時間 1時間半
- 体操教室：7月5日(火)～令和5年2月24日
火曜・金曜のいずれか 週1回 午後1:30～3:00
健康運動指導士による体操教室
対面指導講師 (有)パワーリンク (福井県)
遠隔指導講師 ワン・ツー・スポーツクラブ中央 (福岡県)

【会場】 勝山市体育館ジオアリーナ 研修室

【対象】 65歳以上の勝山市民

【参加費】 3,000円

【定員】 50名

★参加deお得★

- ★福井大学医学部医師の協力により個別に体力測定の結果説明が受けられる！
- ★あなたの日々の活動量が測定できる！(活動量計を配布します)
- ★あなたももっともっと元気になれる！



【問合せ・申込み先】 勝山市郡町1丁目1-50 福祉健康センターすこやか内

勝山市健康体育課地域包括支援係 TEL 0779-87-0900