



脳カリフレッシュ教室

【定員 20人】

認知症予防について、正しい知識を学び、効果的な運動を実施する教室です。

- ❖ 陸上運動コース .. 軽運動室
- ❖ 水中運動コース .. 第2プール
- ❖ グラウンドコース .. 屋外グラウンドゴルフ場
(悪天候時は屋内)

- 【対象】 おおむね65歳以上の人
 【お話】 認知症予防と運動について
 【実技】 頭と体を使った様々な運動
 ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動を含む
 水中運動コースは様々な水中運動。



各コース全4回

足腰パワーアップ教室

【定員 20人】

関節への負担が少なく、肩・膝・腰・股関節に効果的な運動を実施する教室です。ちょっと頑張る人向け。

- ❖ 筋力トレーニングコース .. 初回/軽運動室、2回目以降第2プール
- ❖ 有酸素運動コース .. 初回/軽運動室、2回目以降第2プール
- ❖ グラウンドコース .. 屋外グラウンドゴルフ場
(悪天候時は屋内)

- 【対象】 18歳以上で肩・膝・腰の痛み、骨粗しょう症などでお悩みの人
 【お話】 ロコモティブシンドロームと運動について
 【実技】 ロコモティブシンドローム予防に効果的な運動

ロコモティブシンドロームとは・・・
 運動器(骨や関節、筋肉)の障害により
 要介護になるリスクの高い状態を言います



各コース全4回

転ばぬ先の健康教室

【定員 20人】

介護予防に効果的な運動を実施する教室です。
 ※要介護認定の要支援1、要支援2および市の総合事業における基本チェックリスト該当者も参加できます。
 介助者と一緒にご参加ください。

- ❖ 陸上運動コース .. 軽運動室
- ❖ 水中運動コース .. 第2プール
- ❖ グラウンドコース .. 屋外グラウンドゴルフ場
(悪天候時は屋内)

- 【対象】 おおむね65歳以上の人で上記に該当する方
 【お話】 <陸上>介護予防と運動
 <水中>介護予防と水中運動
 <グラウンド>日常生活での運動実践方法
 【実技】 <陸上>介護予防のための運動(トレーニング機器を使用した運動等を含む)
 <水中>水中運動(ストレッチ・筋力トレーニング等を含む)
 <グラウンド>ウォーキングを中心とした有酸素運動

各コース全4回

シニア・ここカラ教室

【定員 20人】

関節への負担が少なく、介護予防に効果的な運動を実施する教室です。

- ❖ 陸上運動コース .. 軽運動室
- ❖ 水中運動コース .. 第2プール
- ❖ グラウンドコース .. 屋外グラウンドゴルフ場
(悪天候時は屋内)

- 【対象】 おおむね65歳以上で、肩・膝・腰の痛み、骨粗しょう症などでお悩みの人
 【お話】 介護予防と運動について
 【実技】 関節への負担が少ない介護予防のための運動(ストレッチ・筋力トレーニング等を含む)



各コース全4回

いきいきヘルシー(減る脂-)教室

【定員 20人】

生活習慣病予防に効果的な運動を学ぶ教室です。

- 全4回 { 1回目～3回目 .. 陸上運動(軽運動室)
 4回目 .. 水中運動(第2プール)

- 【対象】 40歳～74歳の方で、
 ①今年度の特定健康診査において、特定保健指導の対象となった方、または
 ②1年以内の健康診断で高血圧・高血糖・脂質異常いずれかの指摘を受けた方



【お話】 内臓脂肪の燃焼に効果的な運動について

【実技】 自宅で出来る筋力トレーニングや正しい歩行(ウォーキング)、トレーニング機器を使用した運動や水中運動

開催場所

ヘルスプラザ

三重北勢健康増進センター

〒510-0851
 四日市市塩浜町1番地11
 TEL(059)349-3311
 FAX(059)348-0017



受付時間 9時30分～21時
 (日曜日は9時30分～18時)
 受付場所 1階総合受付
 休館日 月曜日(祝日・休日の場合はその翌日)
 12月29日～1月3日
 メンテナンス等で臨時休館日もあります。

※日程等の詳細につきましては、申込締切後にお送りするご案内をご確認ください。応募多数の場合は抽選。
 その場合は四日市市在住者を優先させていただきます。
 ※お申込みは裏面の申込書にご記入の上、上記までお願いいたします。
 上記へ持参、もしくは電話、FAX、郵送でも受付しております。