

# 冬季自主運動教室と高齢者向け 基礎体力向上講座の参加者募集

運動には様々な種類があり、運動の種類によって効果が異なります。高齢者でも運動の種類や強度に注意して行えば、基礎代謝の向上、筋肉の強化を図ることができます。

運動を行うと、血流の改善、食欲がわく、腸の働きがよくなる、気分がよくなるなどの効果が得られ、例えばウォーキングは、心肺機能の向上のほか、骨が丈夫になる効果も得られます。また、筋力トレーニングやバランス訓練は筋肉量が増え、筋力を強化でき、ストレッチは筋肉の柔軟性が促され関節の動きが滑らかとなります。

さらに、運動は生活習慣病予防やもの忘れなどにも効果があるといわれています。

羽幌町では、高齢期に適切な運動を行い、筋肉量の増大や筋力強化、歩行能力や身体機能の向上を図るため、冬季自主運動教室・高齢者向け基礎体力向上講座を開催します。参加希望の方は下記まで申込・お問い合わせください。

昨年度 高齢者向け基礎体力向上講座の様子



## ➡ 申込・お問い合わせ

すこやか健康センター内  
健康支援課介護保険係

☎ 62-6020（課直通）まで

## ① 冬季自主運動教室

募集期間 令和元年10月 1日 から  
令和元年10月18日 まで

活動期間 令和元年11月 1日 から  
令和2年 3月31日 まで

募集対象 町内に居住する65才以上の方

参加料 無料

定員 200名

場所 総合体育館

その他 服装は動きやすいものであれば普段着でも良いです。

上履（運動靴）が必要です。

利用方法 体育館の利用券をお渡ししますので、総合体育館の受付で利用券を提示して下さい。また、月1回の体成分分析機（体の筋肉量や体年齢が計れます）を無料で利用できます。

※講師はあなた自身です。自分のペースで身体と相談しながら運動しましょう。



## ② 高齢者向け基礎体力向上講座

開催日 令和元年11月8日、11月22日、12月13日、  
令和2年1月24日、2月7日、2月21日、3月6日

時間 午後1時00分から午後2時00分まで

募集対象 町内に居住する65才以上の方

参加料 無料

定員 20名

場所 総合体育館

内容 講師によるコーディネーショントレーニングとなります。



※ほっと号を利用される場合は、

2便 朝日団地（体育館前）午後0時22分着

3便 朝日団地（体育館前）午後3時04分発  
が便利です。ぜひご利用ください。