

スロージョギングコース のご案内



どなたでも手軽に始めることができるスロージョギングと、タニタが考える健康的な食習慣を学び、実践できる健康教室です。

活動量計を使用して、1日の歩数や消費カロリー等を計測するので、自分のからだに合わせた食事量や活動量を知ることができます。

◆健康教室のポイント◆

スロージョギングは、運動経験にかかわらず、どなたでも手軽に始めることができ、自分のペースに合わせて簡単に体力アップできる運動方法です。



ヘルシーレシピの調理実習があります。
(かぼちゃと豚肉のオイスターソース炒め定食)

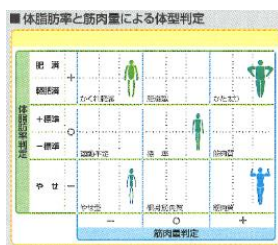


専用の体組成計で、筋肉量や体脂肪率などの計測が無料でできます。

活動量計や体組成計で計測した結果は、ご自分のパソコンやスマートフォンから確認したり、グラフにすることができます。



↑ 活動量計



体組成計で体脂肪率と筋肉量のバランスがわかります。

◆健康教室のお申し込みについて◆

- 参加費 1,000円
(活動量計を購入される方は、別途2,000円がかかります。)
- 対象者 20歳～74歳の町民
- 定員 20名(先着)
- 申込期限 令和元年8月30日(金)
- その他 体組成計による計測があるため、ペースメーカー、体内機器装着中の方はご参加いただけません。また、通院中の方は主治医にご相談の上でご参加ください。
- 日 程 裏面をご覧ください

お申し込み・お問い合わせ先

飯綱町健康管理センター
電話 253-6841 有線6841

裏面もご覧ください

スロージョギングコース 日程表

日時（会場は健康管理センター）		内容
第1回	9月14日（土） 9時～12時	活動量計の配布 測定会の実施（身体計測） タニタ管理栄養士によるセミナー
第2回	9月28日（土） 10時30分～12時	スロージョギング理論 スロージョギング実技
第3回	10月12日（土） 9時30分～11時	スロージョギング実技
第4回	10月26日（土） 9時30分～13時30分	スロージョギング実技 タニタの調理実習
第5回	11月23日（土） 9時～12時	スロージョギング実技 タニタ管理栄養士によるセミナー 測定会の実施／閉講式

注意事項

- 参加費にはすべての講座の受講料と食材費が含まれます。ただし、調理実習を欠席された場合の返金はありません。
- 活動量計は3か月間貸し出しをします。希望される方は、別途2,000円で購入していただくことができます。
- 次の方は、ご参加いただくことができません。
 - ・医師から運動を禁止されている方
 - ・ペースメーカー、体内機器装着中の方
 - ・過去の健康診断で要精密検査となり、医療機関を未受診の方（血圧、脂質、血糖、心電図）
- 次の方は、参加にあたり事前に医師にご相談ください。
 - ・めまい、ふらつき、動悸、息切れなど健康不安がある方
 - ・膝や腰などに痛みがあって、歩くのに不自由を感じる方
 - ・現在、医療機関に通院している方（詳細は健康管理センターまでお問い合わせください。）