

運動と健康・・・自分を知り運動をする、経過の記録・見直しを応援

令和3年度
新規ふれあい講座

健康寿命の延伸
健康とスポーツ
定期に健康診断
健康状態を知ろう
予防と医療
健康づくり
継続は力なり

目的:運動習慣で疾病予防、健康管理(健康・体力づくり)で健やかな生活を送り、健康寿命を延ばしましょう

内容:身長・体重・血圧・体組成等の測定、体力測定
姿勢(ゆがみとズレ)保健指導、健康調査アンケート
講話と運動、個別相談

対象:3年間受講可能な18歳以上の男女、
定期的に健康診断受診している人
データーを統計のために提出できる方

受講料 : 2,000円(会員外は別途登録料1,000円)
定 員 : 20人
日 程 : 4月～9月(7回)午前9時30分～10時45分

辻下恭子指導員
;保 健 師
健康運動指導士



	実施日 (木曜)	内容(テーマ) 「 」講話テーマ	詳 細
第1回	4月1日	「コースについて」「身体の現状を知る」 バランスチェック	資料配付 目的・内容の記録記入
第2回	4月15日	姿勢と体組成 (peek a body 計測) 体力測定	配付資料確認 姿勢や体組成チェック(シンコー(株)協力) 測定(身長、体重、BMI、筋力、柔軟性など)
第3回	5月6日	「運動と体力と免疫」	講話・調査票確認と個別相談
第4回	6月3日	「運動と腰痛・肩こり」	講話・調査票確認と個別相談
第5回	7月1日	「生活習慣病予防の運動」	講話・調査票確認と個別相談
第6回	8月5日	「運動と栄養」	講話・調査票確認と個別相談
第7回	9月2日	姿勢と体組成 (peek a body 計測) 体力測定	配付資料確認 姿勢や体組成チェック(シンコー(株)協力) 測定(身長、体重、BMI、筋力、柔軟性など)



NPO 法人
茨木東スポーツクラブ レツツ
072-633-5701