

# ヘルスケア

=あなたの健康管理に寄り添う=

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年度後期  
新規ふれあい講座

健康寿命の延伸

健康とスポーツ

定期的に健康診断

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 : 10月~3月(6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	10月7日	「オリエンテーション」 体力測定	配付資料等確認、体組成と体力測定の実施説明 体力測定(身長、体重、BMIなど) 全身運動
第2回	11月4日	「運動と体力と免疫力」 体力測定	講話と運動 体力測定、記録用紙・調査票の確認、 レジスタンストレ、ストレッチ、全身運動
第3回	12月2日	「運動と腰痛・肩こり」 体力測定	講話と運動 体力測定、記録用紙・調査票の確認、 レジスタンストレ、ストレッチ、全身運動。個別相談
第4回	1月 6日	「生活習慣病予防の運動」 体力測定	講話と運動 体力測定、記録用紙・調査票の確認、 レジスタンストレ、ストレッチ、全身運動。個別相談
第5回	2月 3日	「運動と栄養」 体力測定	講話と運動 体力測定、記録用紙・調査票の確認、 レジスタンストレ、ストレッチ、全身運動。個別相談
第6回	3月 3日	「姿勢と体組成」 (peek a body 計測) 体力測定	体力測定、ストレッチ、全身運動、 姿勢や体組成チェック(シンコースポーツ(株)協力)



NPO 法人  
茨木東スポーツクラブ レッツ  
072-633-5701