

動きやすい身体づくりで健康寿命の延伸を目指す

宇城市 みな来るサークル

○対象者:筋力アップ教室・元気が出る学校を卒業した方

宇城市在住の65歳以上の方で参加の必要性がある方

○会場/日程:松橋会場 ウイングまつばせ/木曜日 10:00~12:00

三角会場 三角保健センター/金曜日 10:00~12:00

○担当者:熊本機能病院併設 熊本健康・体力づくりセンター

健康運動指導士、管理栄養士、看護師

○期間:原則4ヶ月間 *継続を必要とする場合もございます

○内容:動きやすい身体づくりを目指した「良い姿勢・体ほぐし・筋力アップ」

のための体操、体力測定(体力を知り、体力に合わせた運動量調整)等

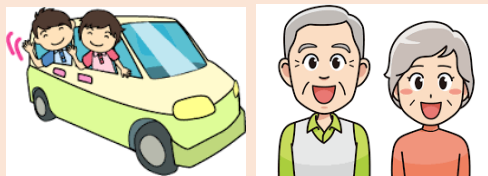
○料金:300円/回



○1日の流れ(例)

~10:00

送迎・体調確認・挨拶



10:00~11:50

良い姿勢、体ほぐし
筋力トレーニング



11:50~12:00

整理体操



自宅での体操宿題



12:00~

送迎



【申し込み・問合せ】

熊本機能病院併設 熊本健康・体力づくりセンター TEL 096-345-8113

宇城市 男性専用みな来るサークル

男性専用みな来るサークルは、年齢を重ねても
かっこよく元気でいられる男性を増やすための、
男性専用運動教室になります。

また、この活動は宇城市の医療費や介護保険
料の削減に繋がり、より豊かな宇城市を目指す
ことができる意義のある取組みと考えています。

効果的な取組みにするためにも、健康づくりの
専門である健康運動指導士、管理栄養士が
皆様の身体と栄養について全面サポートします。

是非、気持ちよく身体を動かす術を学ぶ機会に
して下さい。ご参加をお待ちしています。

・対象者：宇城市65歳以上の男性、筋力アップ教室・元気が出る学校終了者

・日程/場所：第4週の木曜日 10:00～12:00 / ウイングまつばせ

金曜日 10:00～12:00 / 三角保健センター

＊期間：原則4ヶ月、1ヶ月に1回の参加になります

・内容：**評価**：体力年齢、体脂肪率、筋肉量

運動：簡単筋力アップエクササイズ

身体に負担の少ない効果的な歩き方

講話：科学的知見に基づいた運動と栄養

・料金：300円/回

・担当者：熊本機能病院併設 熊本健康・体力づくりセンター

健康運動指導士、管理栄養士、看護師

【問合せ】 熊本機能病院併設 熊本健康・体力づくりセンター

TEL 096-345-8113