

心リハ いきいき教室のお知らせ

町では、皆さんが元気で過ごせるように各種教室を実施しています。その一環として、「生活習慣病を予防したい!」「いつまでも元気でいたい!」「心筋梗塞や脳梗塞を予防したい!再発させたくない!」と考えている皆さんに、よりいっそう元気で過ごせるようにストレッチ体操や筋肉トレーニング、有酸素運動を行う教室です。筋力、体力ともに向上させ、今よりも活動的な生活を送りましょう。

1. 対象者：40歳以上
生活習慣病を予防したい方
生活習慣病（心疾患、高血圧症、脂質異常症、糖尿病）の方
足腰を鍛えたい方
2. 内 容：健康チェック（血圧、脈拍）、健康講話
全身のストレッチ体操
足・腰を中心とした筋肉トレーニング
有酸素運動
計測会（5/12、11/10）
3. 講 師：竹田総合病院 理学療法士
（心臓リハビリテーション指導士）
4. 場 所：コミュニティーセンター
ふれあいセンター、町民体育館
5. 時 間：毎週火曜日 午前9：30～11：30
6. 日 程：4月14日、21日、28日、5月12日、19日、26日
以降の予定は教室にてお知らせいたします。
7. 申し込み：裏面申し込み用紙に記入して、当日会場にお持ち下さい。
お問い合わせ：健康福祉課 健康係 電話 69-1199
8. その他：体調が悪い時の参加は控えてください。
動きやすい服装でお越しください。
上履き・タオル（体操で使います）をお持ちください。
飲み物は水分補給の時間が有りますので必ず持参してください。



