令和８年度

健康医療課健康推進係（98-0470）

てくてく健康教室

～参加者募集のお知らせ～

＜てくてく健康教室とは・・・？＞

７月～11 月の全９回の講座をとおして、正しい運動法や、健康的な食事について知ることができる教室です。生涯健康に過ごしていくためのきっかけづくりを行い、今後の生活がより充実し、豊かなものへとなるよう、自身の健康について見つめなおします。

＜５つのおすすめポイント！！＞

- 専門の講師による講義で知識を身につけられる！
- 活動量計を使用し、運動量の把握、健康管理ができる！
- 体力測定により、体のバランスを知ることができる！
- 個々に応じたサポートも充実している！
- お出かけもあり、楽しみながら教室に参加できる！

＜教室参加前と参加後の嬉しい変化＞

教室参加前

最近疲れやすい、運動不足
運動の始め方が分からない
健康診断の結果を改善したい
最近体重が増えたと感じる

教室参加後

体も気分も軽くなった！
体調が良くなった！
運動習慣をつけることができた！
健康診断の結果が改善した！
若い頃の体型に戻すことができた！

体力に自信のない方、長い距離歩けない方でも参加可能です！！

ぜひ、健康づくりの第１歩として教室に参加してみませんか？？
たくさんの方のご参加をお待ちしています！！

教室の詳細につきましては裏面をご覧ください。

裏面へ→

◆ 詳 細 ◆

対　　象　村に住民登録しているおおむね 20 歳以上の方
運動不足を解消したい方、生活習慣病を予防・改善したい方

講　　師　松本大学　根本賢一教授（スポーツ）
村健康運動指導士

受 講 料　2,000 円
※ 村指定の活動量計をお持ちでない方は別途購入費がかかります。（5,100 円）

定　　員　20 人程度

申し込み　6月 29 日（月）正午までにインターネット予約または
健康医療課健康推進係（98-0470）へお申し込みください。

そ の 他　お申し込みされた方には、後日詳しい通知をお送りします。
この教室は「まっくん健康ポイント」対象事業（3ポイント）に
なります。健康づくりをしてポイントをためましょう！

内　　容　下表のとおりです。（全9回）

↑活動量計

インターネット
申込はこちら↓

	日 程	内 容	場 所
1	7月6日（月） 9:30～12:00	・開講式 ・健康基礎講座	村民センター （大会議室）
2	7月 31 日（金） 9:30～12:00	・体力測定 ・簡単なレクリエーション	村民体育館
3	8月 18 日（火） 9:30～12:00	・体力測定フィードバック ・運動実践①「効果的なウォーキングについて知ろう！」	森の学び舎
4	9月1日（火） 9:30～11:30	・運動実践②「セラピーロードウォーキング」	森の学び舎
5	9月 14（月）～17 日（木） のうち 1 日を予定	・野外散策	詳細は後日 お知らせします
6	10 月2日（金） 9:30～11:30	・栄養講座 ・運動実践③「筋力トレーニング」	森の学び舎
7	10 月 17 日（土） 8:30～16:00	・大学祭体験ツアー	松本大学
8	11 月 10 日（火） 9:30～12:00	・体力測定	村民体育館
9	11 月 24 日（火） 9:30～12:00	・閉講式（体力測定フィードバック、教室の振り返りなど） ・修了式	村民センター （大会議室）

※都合により日程・内容が変更になる場合があります。