

お試し参加の方、随時受付します！

参加費は  
プール料金  
400円のみ！  
お得ですよ！

# 水中運動教室

～はつらつ教室・リフレッシュ教室～

5月から「メタボ予防教室」から「はつらつ教室」に名前が変わります！

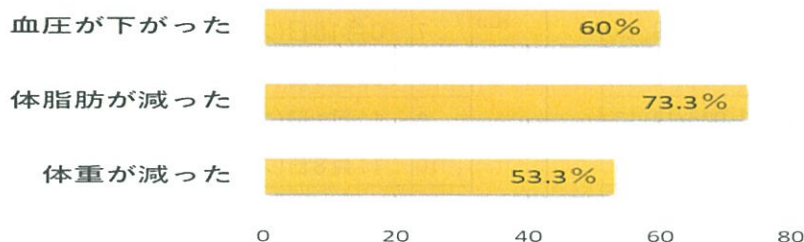
水中運動では、膝や腰、肩にかかる負担が少なく、陸上と同じ運動でもエネルギーの消費が多く、筋力の向上やダイエットに高い効果があります。そのため、脳梗塞・脳出血、心筋梗塞などにつながる生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）の悪化を予防することができます。泳げなくても大丈夫！「気分はつらつ」「心と体のリフレッシュ」のために水中運動をしましょう！



## 参加者の声

- ・プールに入った後、体がすっきりする
  - ・夜ぐっすり眠れる
  - ・膝の痛みがなくなった
  - ・プールで笑って楽しかった！
  - ・体が軽くなった！
  - ・筋肉について普段動くのが楽になった
- などたくさんの声が聞かれています

☆参加者の1クール12回分の体重・体脂肪・血圧の変化☆



半数以上の方が体重・体脂肪・血圧が低下しました。血圧は毎日変化するので一概に血圧が低下したとは言えません。しかし、教室後も血圧が下がったという声が多数聞こえてきます。

◆「はつらつ教室」または「リフレッシュ教室」 全12回で1クール

※「はつらつ教室」と「リフレッシュ教室」は、運動の内容は同じです。

◆日 程：1クールは5月から8月までです。詳しい日程は、裏面をご覧ください。

**お試しで参加したい方、毎回の参加は難しい方でも大丈夫！クールの途中からの参加もOK！みなさんのご都合に合わせて参加してください！**

◆講 師：スポーツコンサルタントシバタ 柴田 栄宜（しばた しげのり）先生

◆会 場：西木温泉ふれあいプラザクリオンプール

◆受付時間：午後5時50分から午後6時、話し合いタイム：午後6時から6時15分  
講習時間：午後6時15分から午後7時15分

（初回と最終回は血圧測定と体重測定のため、午後7時30分の終了となります）

◆参加費：温泉プール料金 1回400円

◆持ち物：水着、水泳帽、バスタオル、飲み物 ◆定 員：20名

◆申込締切：4月27日（金）までに電話またはFAXで保健課にお申し込みください。

※申込をされた方には後日詳しい内容をお送りします。

◆申込・問い合わせ：仙北市保健課 電話55-1112 FAX55-1113

第1クールの  
参加者を  
募集します！

## 平成30年度 はつらつ教室・リフレッシュ教室日程表

※各クールの初回と最終回は終了時間が午後7時30分となります

はつらつ教室				
クール	回数	実施日	受付時間	講習時間
1	1	5月8日(火)	17:50~18:00	18:00~19:30
	2	5月15日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	3	5月29日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	4	6月5日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	5	6月12日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	6	6月19日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	7	6月26日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	8	7月3日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	9	7月10日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	10	7月17日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	11	7月24日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	12	8月7日(火)	17:50~18:00	18:00~19:30

リフレッシュ教室				
クール	回数	実施日	受付時間	講習時間
1	1	5月10日(木)	17:50~18:00	18:00~19:30
	2	5月17日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	3	5月31日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	4	6月7日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	5	6月14日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	6	6月21日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	7	7月5日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	8	7月12日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	9	7月19日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	10	7月26日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	11	8月2日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	12	8月9日(木)	17:50~18:00	18:00~19:30

はつらつ教室				
クール	回数	実施日	受付時間	講習時間
2	1	8月21日(火)	17:50~18:00	18:00~19:30
	2	8月28日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	3	9月4日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	4	9月11日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	5	9月18日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	6	9月25日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	7	10月2日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	8	10月9日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	9	10月16日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	10	10月23日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	11	11月6日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	12	11月13日(火)	17:50~18:00	18:00~19:30

リフレッシュ教室				
クール	回数	実施日	受付時間	講習時間
2	1	8月23日(木)	17:50~18:00	18:00~19:30
	2	9月6日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	3	9月13日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	4	9月20日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	5	10月4日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	6	10月11日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	7	10月18日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	8	10月25日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	9	11月1日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	10	11月8日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	11	11月15日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	12	11月22日(木)	17:50~18:00	18:00~19:30

はつらつ教室				
クール	回数	実施日	受付時間	講習時間
3	1	12月4日(火)	17:50~18:00	18:00~19:30
	2	12月11日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	3	12月18日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	4	12月25日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	5	1月8日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	6	1月15日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	7	1月22日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	8	1月29日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	9	2月5日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	10	2月12日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	11	2月19日(火)	17:50~18:00	18:00~19:15
	12	3月5日(火)	17:50~18:00	18:00~19:30

リフレッシュ教室				
クール	回数	実施日	受付時間	講習時間
3	1	12月6日(木)	17:50~18:00	18:00~19:30
	2	12月13日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	3	12月20日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	4	12月27日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	5	1月10日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	6	1月17日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	7	1月24日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	8	2月7日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	9	2月14日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	10	2月21日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	11	3月7日(木)	17:50~18:00	18:00~19:15
	12	3月14日(木)	17:50~18:00	18:00~19:30