**平成３０年度 西原町健康教室申込用紙**

「健康づくり」の取組みへのきっかけ作りとして、健康教室を開催します。リンパマッサージ・健康ストレッチ等で腰痛、肩こり等の改善方法を学び、健康保持増進を図ります！

◆　日　　時　　３回実施　1５：０0～１７：０0

　　　　　　　　第1回：２月５日(火)　第2回：２月１２日(火)　第3回：2月１９日(火)

◆　講　　師　　上原　拓也　氏　（西原町スポーツ推進委員・介護予防運動指導士）

◆　場　　所　　西原町社会福祉センター　大広間

◆　教室内容　　裏面の教室日程表をご確認ください

◆　対 象 者　　西原町在住、在勤及び在学している者　定員４０名

◆　参 加 料　　無料

◆　申込・お問合わせ

　　下記申込書に必要事項を記入し、西原町民体育館事務室へ直接持参するか、FAXでお申込みください。（FAXの場合は、確認のお電話をお願いします。）

定員に達し次第締め切ります。

　○受付期間：平成3１年1月７日（月）～２月１日（金）

○受付時間：午前9時～17時（12時～13時及び祝日は除く）

【西原町民体育館事務所　西原町字翁長956番地】

　　　　ＴＥＬ098-945-8095　FAX　098-945-8096

◆　注意事項

　・運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物、着替えを準備してください。

　・申込みにより保有した個人情報については、本事業以外には利用いたしません。また、事業の様子（画像等）を、町の広報誌やホームページ等に掲載する場合がございますのでご了承ください。

　・気象状況などにより、やむを得ず日程を変更する場合がございます。

・現在通院中、または自病のある方は、かかり付けの医師に相談のうえお申し込みください。

（切り取り）

**平成３０年度　西原町健康教室申込書**申込日　平成３１年　　月　　日

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 氏　　名 | 住　　所 | 年　齢 | 性　別 | 連　絡　先 |
|  | 　 |  | 男・女 |  |
|  |  |  | 男・女 |  |
|  |  |  | 男・女 |  |
|  |  |  | 男・女 |  |
|  |  |  | 男・女 |  |

　　　健康教室日程表 （予定）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 月　　日 | 内　　　　　　容 |
| 1回目 | 2月5日（火） | **【リンパマッサージ】**　体に発生した老廃物を体外に排雪する能力を上げ、体調を整える。（細胞の若さを保つ）**【骨盤のズレ確認及び矯正】**　骨盤の開き過ぎ又は閉じ過ぎの改善方法 |
| ２回目 | 2月12日（火） | **【減量のための正しい歩き方及び速度】**　悪玉コレステロールを減少促進する運動強度の計算方法減量のための効率的脂肪燃焼のさせ方**【健康増進のための食生活習慣チェック方法説明】**　1.食事は腹八分目に　　　2.三食きちんと食べる　　3.よく噛んで食べる　　　4.夜食はしない　・・・など |
| ３回目 | ２月１９日（火） | **【自律神経（交感神経及び副交感神経）のレベルアップ】**　腹式呼吸で副交感神経のレベルアップ**【足裏のバランスを整える】**　原因のはっきりしない慢性の痛み（ひざ痛、腰痛等）の改善　体の不調（肩こり、首こり、頭痛）の改善　足指ちょんちょんで血行促進（冷え性改善）／外反母趾改善方法 |