**令和元年度 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　火曜日（1５：０0～１７：０0）

　　　　　　　　第1回：１１月１２日　第2回：１１月１９日　第3回：１１月２６日

◆　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　　西原町在住の成人者　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。）

　○受付期間：令和元年1０月7日（月）～１0月3１日（木）

○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）

**令和元年度　西原町健康教室申込書**申込日　令和元年　　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 | １１月１２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 | １１月１９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 | １１月２６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 |