

# 平成29年度 西原町健康教室

## ○ 趣 旨

「健康づくり」の取り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、健康保持増進を図ることを目的とします。

## ○ 主 催

西原町教育委員会 西原町スポーツ推進委員協議会

## ○ 講 師

上原 拓也 (西原町スポーツ推進委員・介護予防運動指導士)

## ○ 日時・場所

回数	月 日	時 間	場 所
1	12月12日 (火)	午後2時～午後4時	西原町民体育館武道場
2	12月19日 (火)	午後2時～午後4時	西原町民体育館武道場
3	1月 9日 (火)	午後2時～午後4時	西原町民体育館武道場
4	1月16日 (火)	午後2時～午後4時	西原町民体育館武道場
5	1月23日 (火)	午後2時～午後4時	西原町民体育館武道場
6	1月30日 (火)	午後2時～午後4時	西原町民体育館武道場

## ○ 募集対象・人数

西原町民 50人 ※運動のできる服装で参加して下さい

## ○ 申込方法

所定の申込用紙により、西原町民体育館へ申込みして下さい。  
(FAX可。ただし、FAXの場合は送信後に電話で確認して下さい)

## ○ 問い合わせ先

西原町民体育館 TEL 098-945-8095  
FAX 098-945-8096



## 平成29年度 健康教室申込書

	氏名	住 所	連絡先	年齢
1				
2				
3				
4				
5				



## 健康教室日程表（予定）

	月 日	内 容
1回目	12月12日 (火)	<b>【リンパマッサージ】</b> 体に発生した老廃物を体外に排泄する能力を上げ体調を整える。（細胞の若さを保つ。）
2回目	12月19日 (火)	<b>【健康増進のための食生活習慣チェック方法説明】</b> 1.食事は腹八分目に      2.三食ちゃんと食べる 3.よく噛んで食べる      4.夜食はしない・・・など
3回目	1月9日 (火)	<b>【減量のための正しい歩き方及び速度】</b> 血中の悪玉コレステロールの減少を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）
4回目	1月16日 (火)	<b>【骨盤のズレ確認及び矯正】</b> 骨盤の開き過ぎ、又は閉じ過ぎの改善方法
5回目	1月23日 (火)	<b>【自律神経（交感神経及び副交感神経）のレベルアップ】</b> 腹式呼吸で副交感神経のレベルアップ <b>【便秘解消マッサージ】</b> ウェイブマッサージで、小腸及び結腸に刺激を与える。
6回目	1月30日 (火)	<b>【足裏のバランスを整える】</b> 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

※実施内容は予定です。内容が変更になる場合もありますのでご了承下さい。