





スポーツセンター地域おこし協力隊だより ～VOL.6～

生活習慣病など疾病の予防と健康保持増進目的のための運動プロジェクトをはじめました！

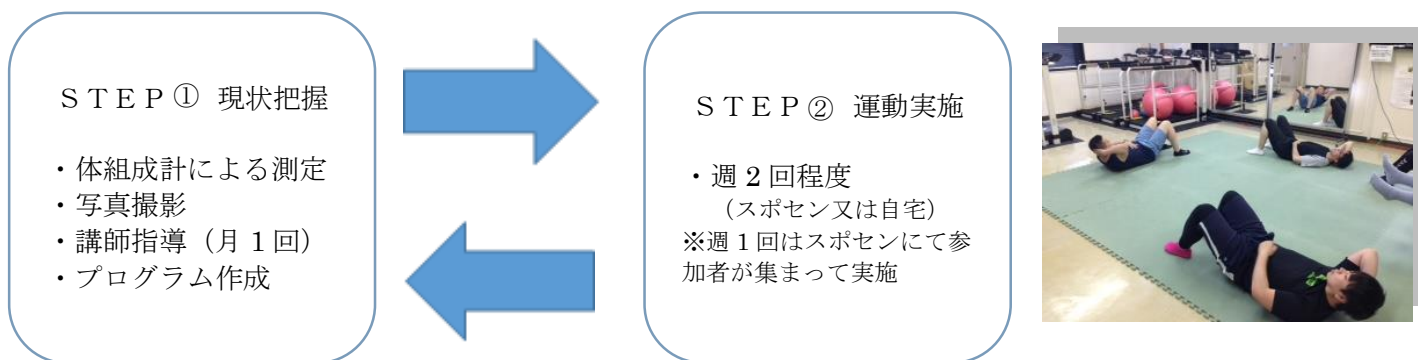
現在モニター4名が運動を実施しています。

プロジェクトの目的：住民の健康保持増進により、生活習慣病など疾病の予防と将来的な要介護になることの予防が行え、結果、医療費の抑制と保険料の減額につながることを期待する。

運動プロジェクト概要：現在モニター4名に参加してもらっており、運動プロジェクト開始前の体のデータと、運動開始後の体のデータを比べて、成果について「ふれあいひろば」にてご報告させていただきます。(変化がなくてもきちんと報告します(笑))

モニター4名の紹介			
① 40代 標準体型 内臓脂肪高	② 30代 標準体型	③ 20代 肥満	④ 20代 肥満
			

【 モニターが行っている運動の流れ STEP①と②の繰り返し 】



第 1 回目は、6 月 28 日 (水)、講師として地域ウェルネスネット中村先生指導のもと、全員でサーキットトレーニングの指導を受けました。以降、毎週 1 回、モニター 4 名がスポーツセンターに集まり、サーキットトレーニングを行っています。

サーキットトレーニングとは？ 短時間で筋トレと有酸素運動の両方の効果が得られるとても効率の良いトレーニングです。最近流行ってますよ！

生活習慣病の予防・健康保持増進のために運動をしてみませんか？

- 対象者：滝上町民の方で生活習慣病の予防と健康保持増進のため定期的に運動を行いたい方
- 運動内容：自宅若しくはスポーツセンターで気軽かつ持続可能な運動
※過度・長時間の運動ではありません
モニター 4 名と一緒に参加してくれる方歓迎します。

お申込み・問い合わせ先 役場保健係
TEL. 29-2111 (内 234・235)