

# 令和 6 年度 減る脂～運動クラブ（室内運動） 参加者募集！

メタボリック症候群の予防改善のための運動です。  
昨年度は定員オーバーになったことを受けて、  
今年度は「月曜日コース」・「金曜日コース」の  
2 コースに増やして実施します。

ぜひご参加ください！

- ◆対 象 74歳までの町民（令和6年4月1日時点の年齢）
- ◆定 員 1コースあたり20名程度
- ◆内 容 健康運動指導士の資格をもった講師が運動指導をします。両コースともに、  
バランスボールとフォームローラーを使用した運動を行います。  
※室内運動中は、町のバランスボールとフォームローラーを使用できます。
- ◆料 金 1回あたり500円（月曜日コース・金曜日コースのどちらも500円です）
- ◆各コース 月曜日コース、金曜日コースのいずれかを選択して参加していただきます。  
詳しい内容や日程は、裏面をご覧ください。
- ◆場 所 野辺地町健康増進センター
- ◆申 込 み 野辺地町健康増進センターに来所でお申込みください。お申込み時、スポーツ安全保険（65歳未満1,950円、65歳以上1,300円：管理料込）の保険料の支払いがあります。また、持病のある方は運動初回参加までに主治医意見書を提出してください。

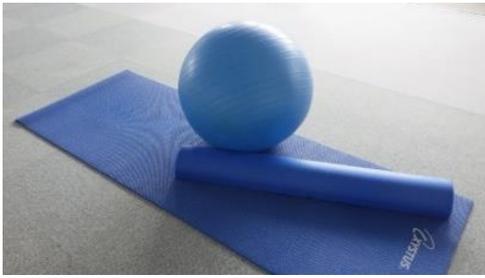


【お申込み・お問い合わせ先】

野辺地町健康づくり課

☎0175-64-1770

住所：野辺地町字前田5番地2  
（野辺地町健康増進センター内）



## 【運動の効果】

**バランスボール**：体幹の筋肉が刺激され、体全体の安定性を高めます。普段は刺激されにくい筋肉（インナーマッスル）を鍛えることができます。また、姿勢改善にも効果的です。

**フォームローラー**：体全体の関節と筋肉を緩めてゆがみを改善します。

## 月曜日コース《2時間コース》



◆時 間 14時～16時

◆内 容 バランスボールとフォームローラーを使用した運動

※金曜日コースの内容の他、運動の最後に30分程度

フォームローラーを使用してヒーリング効果のある運動（丁寧に体をほぐし、リラックスした状態になれる）をします。

月曜日コースでは半円柱形のフォームローラーだけでなく円柱形のフォームローラーも使用できます。

月	日	月	日
4	15(月)、22(月)	10	7(月)、21(月)
5	13(月)、27(月)	11	11(月)、25(月)
6	10(月)、24(月)	12	9(月)、23(月)
7	8(月)、22(月)	1	20(月)、27(月)
8	5(月)、26(月)	2	10(月)、17(月)
9	9(月)、30(月)	3	10(月)、17(月)

## 金曜日コース《1時間30分コース》

◆時 間 10時～11時30分

◆内 容 バランスボールとフォームローラーを使用した運動

月	日	月	日
4	12(金)、19(金)	10	4(金)、18(金)
5	10(金)、24(金)	11	8(金)、22(金)
6	7(金)、21(金)	12	6(金)、20(金)
7	5(金)、19(金)	1	17(金)、24(金)
8	2(金)、23(金)	2	7(金)、14(金)
9	6(金)、27(金)	3	7(金)、14(金)