令和7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と改善を目的とした運動です。
運動をはじめたいけどどうしたらいいのかわからない、
運動をはじめたけどなかなか効果がでない…という方におすすめです！

○ 対　　象　　**74歳までの町民（令和7年4月1日時点の年齢）**

○ 定　　員　　**30名程度**

○ 内　　容　　**健康運動指導士の資格をもった、運動のプロによる運動指導が受けられます。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貸出します。

○ 料　　金　　**1回あたり500円**

○ 場　　所　　**野辺地町健康増進センター**

○ 申 込 み　　**役場健康づくり課窓口にてお申し込みください。申込時にスポーツ安全保険に加入していただきます。**
※スポーツ安全保険料　65歳未満：1,950円　65歳以上：1,300円
（管理料が含まれています）
また、持病のある方は、主治医の意見書を提出していただきます。
（申込時に様式をお渡しします）

○申し込み・お問い合わせ先
野辺地町役場　健康づくり課
住所：野辺地町字野辺地123-1
☎0175-64-1770

▶　日程等は裏面へ

令和7年度　減る脂運動クラブ　室内運動　日程表

	金曜日（10:00～11:30）	月曜日（13:30～15:00）
4月	11日	21日
5月	9日	19日
6月	13日	23日
7月	11日	28日
8月	8日	25日
9月	12日	29日
10月	10日	20日
11月	7日	17日
12月	12日	22日
1月	9日	19日
2月	6日	16日
3月	6日	23日

〇運動の効果

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。

↓バランスボール

フォームローラー↑