

# 生活習慣改善の 運動教室のご案内

参加費  
無料



## 教室の内容

- ✓ 個人に合わせた生活習慣病予防の **運動プログラムを提案!**
- ✓ ご自宅で運動する **教材(ステップ台)を貸与します!**

## 教室のながれ

第1回  
体力測定

10月中旬

第2回  
結果返却  
(2週間後)

11月中旬

3か月間

ご自宅でトレーニング

第3回  
体力測定

1月中旬

第4回  
結果返却  
(2週間後)

2月中旬

## 教室の内容

体脂肪量・筋肉量・体力測定（ステップテスト）・日常の歩数・  
食事の聞き取り

- ・ 血圧 180/100mm Hg 以上
- ・ 空腹時血糖 250mg/dl 以上

左記に該当する方は  
参加をお断りする場合があります。

※かかりつけ医により運動を制限されていない方が対象となります。

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。(申込閉切：9月14日)

# 運動プログラムシート

体力レベルに合った運動プログラムを提案します。

〇〇 △△ 様

測定日 〇〇/△△

目標  
心拍数

106 ± 10 ( 96 ~ 116 )

1週間に合計150分を目標に運動を行いましょう！

健康を維持・向上させるためには習慣的な運動が必要です。

▼自宅でのステップ運動は

台高 22.5 cmで行いましょう。

音楽のテンポは毎分

120

です。

▼持久力の基準(40~59歳)の

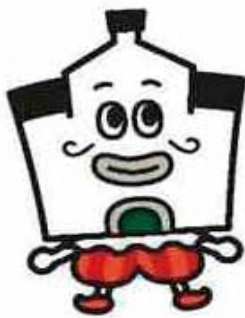
163

%に相当します。



ステップエクササイズができる  
9,000円相当の運動器具を  
3か月無料体験できます。

インターネットからも  
お申し込みできます。



[お申し込みQRコード]



平戸オランダ商館1639年築造倉庫

お問い合わせ

平戸市健康ほけん課健康づくり班 松山

TEL 0950-22-9125(内線 :2546)

(平日8:30~17:15)

