

【総合型地域スポーツクラブ 一般社団法人チューリップスポーツクラブ 主催】

川棚町生活習慣病予防事業

# プラスワン教室



運動不足を解消するために今の生活に運動を「プラスワン」していきましょう！  
健康を維持・増進するためには適度な運動は欠かせません。  
ご自身の体力に合った運動を身につけて、習慣化させましょう。

【開講日】 **令和5年9月6日（水）**

【実施日時】 **毎週水曜日 10時00分～11時30分**

※令和6年3月まで全21回の開催となります

【会場】 **川棚町中央公民館 2階 講堂 ほか**

【教室の内容】 **裏面をご参照ください**

【参加料】 **1回参加あたり300円**

【参加対象者】 **20歳～69歳の川棚町住民**

【申込方法】 **別紙の参加申込書をご記入の上、ご提出ください**

途中の回からも  
ご参加OK

提出先：川棚町役場 健康推進課 健康増進係（電話：0956-82-5412）

【問合せ先】 **一般社団法人チューリップスポーツクラブ**

電話) 090-9724-3138 メール) [info@tulipsc.com](mailto:info@tulipsc.com)

★ 運動靴、タオル、飲み物をご用意ください。

★ 運動中の怪我などはスポーツ保険の補償範囲内とします。

-----キリリ-----

## 無料ご招待！！プラスワン教室 体験チケット

【申込方法】 下記までご連絡いただき、ご予約をお取りください。

【申込先】 **一般社団法人チューリップスポーツクラブ**

電話) 090-9724-3138 メール) [info@tulipsc.com](mailto:info@tulipsc.com)

川棚町生活習慣病予防事業

# プラスワン教室



## 【教室の内容】

### ◎ 講座

ミニ講座で自身の生活習慣を考え、運動の必要性についてお話しします。

### ◎ ウォーキング

正しいウォーキングの仕方をお伝えし、実践します。

また、リズムに合わせて、ウォーキング&ジョギングで負荷を少しずつかけた運動行います。

### ◎ エアロビクス

その場で足踏み、ステップなど音楽に合わせて様々な動きを取り入れて運動します。

バランス感覚と有酸素運動の要素を取り入れて楽しく体を動かします。

### ◎ 体幹トレーニング

バランス運動やスクワットなどの軽運動を行い、体幹を鍛えます。

### ◎ コンディショニング

首、肩、腰、股関節、足首、足指などの主要な関節の動きを良くしていきます。

### ◎ 脳トレーニング

手遊びゲーム、思い出しゲームを実施し、出来ない自分を笑ってごまかし脳を刺激します。