

# ステップアップコース

2023年度滝沢市

# 健幸運動教室

専門家による正しい運動方法や栄養を学びながら健康への知識を深めるコースです。

全3回

毎回ステップアップするコース

レベルアップ

自宅での復習をサポート!!

運動・食事の冊子プレゼント

9月

1回目  
基礎を学ぼう

講義 体組成測定結果の見方

実技 入門編

★☆☆ 椅子を使った運動

10月

2回目  
運動できる  
体づくりを知る

講義 血圧測定で体調管理

実技 初級編

★☆☆ 床(マット)運動

11月

3回目  
栄養素と運動の  
関係を理解する

講義 運動の効果は食事の摂り方で変わる

実技 中級編

★★★ 床(マット)運動

WEBで見る  
実技動画

※動画は滝沢市公式YouTubeチャンネルにて公開予定

講座内容

※講義は毎回異なります。実技は運動強度を上げながら実施します。

- ① 体組成の計測 ③ 実技(ストレッチ・筋トレ※自重+チューブ使用)  
② 講義(食と運動) ④ 質問タイム(自由参加)

参加費

全3回で1,000円(健幸ポイント1,000PT)

※実施するプログラムは全ての会場で同じ内容になります。お申し込みは、1人1会場となります。

※参加費1,000円は当日支払い。健幸ポイントご使用の場合は、8月31日(木)までに滝沢市健康づくり政策課にてお手続きが必要です。

※参加者都合による本教室の欠席(2回目若しくは3回目も含む)又は途中退場された場合、参加費(健幸ポイント含む)の返金はいたしかねます。

キリトリ

ステップアップコース

参加申込書兼同意書

※個人情報の取扱いについて同意し、参加申込します。

申込締切

参加費を現金で支払う場合に限り

9月12日(火)まで

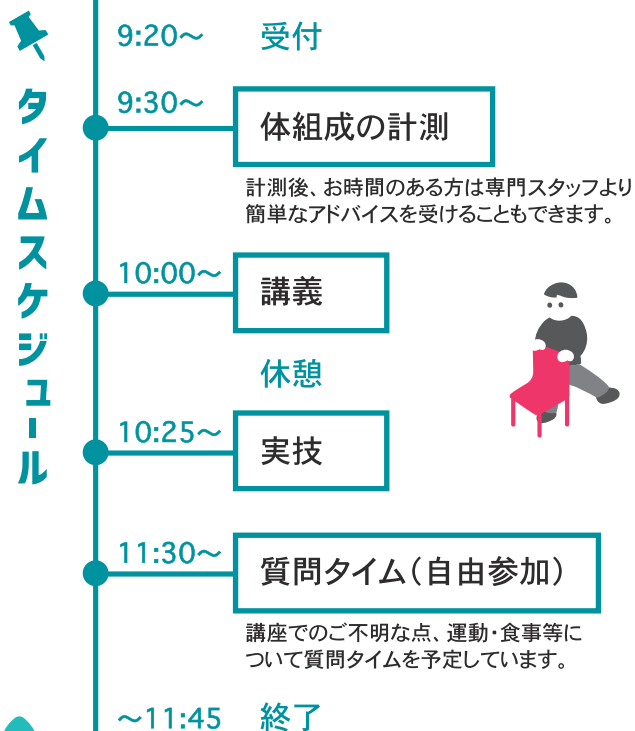
参加申込可能です!

ご記入日	支払い方法	現金・健幸ポイント	希望会場	④ビッグライフ滝沢・⑥葉の木沢山活動センター・③滝沢ふるさと交流館 ※参加希望会場に1つ○をつけてください		
ふりがな	お名前	性別	生年月日	年	月	日
			電話番号			
ご住所			勤務先名称	※滝沢市民以外の方はご記入ください。市民の方は記載不要です。		

※参加申込書兼同意書への記載内容は、本業務の受託先である株式会社ぴーぶる盛岡事業所へ登録情報として外部提供することに同意いただきます。

# ステップアップコース概要

全3回の少人数制講座です。ご自身の体の状態を把握し、健康数値改善に向けて管理栄養士・健康運動指導士ら専門スタッフからアドバイスを受けることができます。



※時間帯は『午前の部』の目安です。

## 実施会場と日程

### ①ビッグルーフ滝沢(小ホール)

- 1回目: 9月13日(水) 午前の部
- 2回目: 10月4日(水) 午前の部
- 3回目: 11月15日(水) 午前の部

### ②葉の木沢山活動センター

- 1回目: 9月13日(水) 午後の部
- 2回目: 10月4日(水) 午後の部
- 3回目: 11月15日(水) 午後の部

※1・2回目『体育室』、3回目『談話室』にて実施します。  
※全ての回で室内用運動靴をお持ちください。

### ③滝沢ふるさと交流館(ホール)

- 1回目: 9月14日(木) 午後の部
- 2回目: 10月5日(木) 午後の部
- 3回目: 11月16日(木) 午後の部

#### 持ちもの

タオル・飲みもの



#### 服装

動きやすい服装・運動靴

※室内用運動靴は、「②葉の木沢山活動センター」のみで必要となります。

#### 実施時間

午前の部

9:30-11:45

午後の部

13:45-16:00

※実施時間の10分前より受付開始

#### 申込方法

① 窓口提出 ② 電話 ③ Web

#### 対象

- ・全3回同一の会場に参加できる方
- ・18歳以上の滝沢市民または市内企業や団体等に勤める市外居住者

募集人数  
各会場20人

#### 【個人情報の取扱いについて】

本事業によって取得した個人情報(参加申込書兼同意書に記載された内容。以下「参加者情報」という。)の取扱いは、滝沢市及び受託先である株式会社びーぶる盛岡事業所が、個人情報に関する法令等に従って取り扱い、本事業の実施及び運営に関すること並びに事業の評価及び効果分析に関する目的以外に参加者情報を利用することはありません。ただし、特定の個人を識別することができない状態に加工し、かつ、特定の個人を識別することができる他の情報と容易に照合することができないようにした上で効果分析した結果及び統計情報を外部に公開する場合があります。

HPは  
こちら



[https://www.city.takizawa.iwate.jp/life/taki\\_kenko/kenko/\\_14066/\\_14795.html](https://www.city.takizawa.iwate.jp/life/taki_kenko/kenko/_14066/_14795.html)

#### 問合せ先

健康づくり政策課 TEL:019-656-1377(直通) 受付:8:30-17:15(土日祝除く)

## ステップアップコース

## 申込方法

※表面に必要事項を記載の上、いずれかの方法でお申し込みください。

① 窓口提出	市役所窓口へ参加申込書兼同意書をご提出ください。 滝沢市 健康づくり政策課 2階5番 窓口
② 電話	滝沢市 健康づくり政策課 019-656-1377 (直通)
③ Web	右側のQRコードまたは下記アドレスよりお申し込みください。 <a href="https://logoform.jp/f/dUxJr">https://logoform.jp/f/dUxJr</a>



Web申込専用QR

問合せ先 | 滝沢市 健康づくり政策課 TEL 019-656-1377(直通) 受付 8:30-17:15(土日祝除く)