

さんぶの森元気館参加者募集!

コース型運動教室

初めての方、運動初心者の方、大歓迎!安全・安心の運動教室

★水中運動教室(水の中での歩き方・走り方などの水中運動を段階的に指導)

日程 7月8日(火)から約3か月間
(毎週火曜日 全10回)
午後12時15分~1時
定員 15人(最少遂行人数3人)
参加費 8,000円/3か月

★成人水泳教室(4泳法【クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ】を指導)

日程 7月7日(月)から約3か月間
(毎週月曜日 全10回)
午後7時30分~8時30分
定員 10人(最少遂行人数3人)
参加費 8,000円/3か月

★やさしいピラティス教室(腹筋深部を使いウエストの引締めや背骨の引き伸ばしにより、関節や背骨の柔軟性が高まり、腰痛や肩こりを緩和)

日程 7月12日(土)から約3か月間
(毎週土曜日 全10回)
午前10時30分~11時30分
定員 15人(最少遂行人数5人)
参加費 10,000円/3か月

★ダイエット教室(健康運動指導士によるダイエットやメタボリック症候群予防や解消に必要な知識を身につけ、運動を実践)

日程 7月8日(火)から約3か月間
(毎週火曜日 全10回)
午後1時15分~2時15分
定員 10人(最少遂行人数5人)
参加費 10,000円/3か月

※申し込みは4教室とも6月1日から先着順で受け付け、医師から運動の制限をされていない16歳以上の方が対象です。
※教室参加以外で元気館を使用する場合は別途使用料が必要となります。

申込み・問合せ

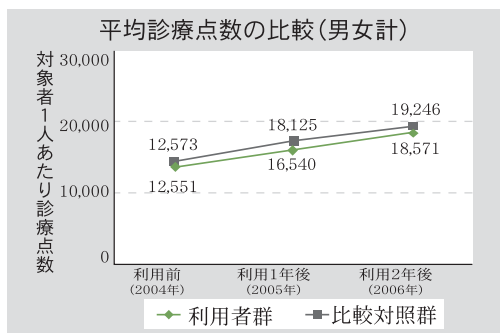
さんぶの森元気館 ☎(80)9300

医療費削減・

健康状態改善に 効果あり!

市民の自主的な健康づくりの支援を目的に設置された元気館の利用効果について、昨年度に引き続き医療・健康状態に与える影響を検証しました。
調査結果は目的どおりの改善効果があることが考察されました。

△元気館利用者群(96人)、比較対照群(非利用者)(428人)の平均診療点数の推移



元気館利用後の利用者群の平均診療点数は比較対照群に比べて675点ほど小さくなっています。
※医療費の推移については、中長期的な経過を確認していく必要があるため、20年度も引き続き分析を実施いたします。
ぜひ、元気館を上手に活用し、健康な体を手に入れてください!
問合せ さんぶの森元気館 ☎(80)9300

グリーンタワー無料開放

さんぶの森公園内のグリーンタワーを、6月15日(日)の県民の日に無料で開放します。

高さ40メートルの展望室から、緑の木々豊かな山武市を眺めてみませんか。皆さんのご来館をお待ちしています。

スポーツアンケート結果

市では、平成20年度「スポーツ振興計画」の策定を進めています。その基礎資料

として、平成20年1月に市民を対象にスポーツに関するアンケート調査を行いました。377人の市民の皆さんからの調査の結果、自分が健康だと感じている人は全体の約7割、スポーツをしたいと思っている人は8割以上に達しました。今後はこの結果を踏まえて、市民のための健康作り施策を中心に考えて参ります。

なお詳しくは、市のホームページに掲載しましたのでご覧ください。

問合せ スポーツ振興課 ☎0479(80)7148