

あなたをはじめませんか？

令和3年度 健幸運動教室

Ni-Co



筑波大学の研究成果に基づく個別運動プログラムを導入した運動教室です。教室での有酸素運動や筋力トレーニング、自宅での個別プログラムの実施で生活習慣病予防や体力年齢の若返りも期待できます！

医師も応援しています



健幸に暮らせる町づくりは地域医療を支える私達にとっても究極の目標です。是非皆さんも参加して、健幸になってください。

西脇市多可郡医師会長
村上クリニック院長
村上 典正 医師



Ni-Coに通って体力をつけ、フレイル（虚弱）・サルコペニア（筋肉量の減少）を予防し「元気で自立した」長寿を目指しましょう！

西脇病院 内科主任部長
来住 稔 医師



Ni-Coは高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病の治療としても非常に有効です。健康増進や検査値改善を目指して参加されてはいかがでしょうか。

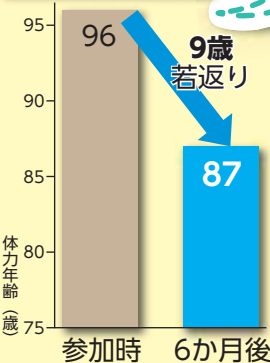
はやし内科クリニック院長
林 武志 医師

当院患者さんの血糖値が改善！

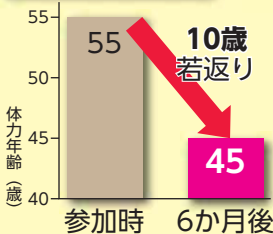
参加者の声

自宅でも毎日筋トレを続けることができています。若返れるよう頑張ります。

男性 Yさん 85歳



女性 Fさん 57歳



参加者募集

歩くことを意識するようになりました。自分の目標があるので頑張れます。

指導員がサポートします



運動の専門指導員

一緒に楽しくがんばりましょう！お待ちしております。

教室の様子は
コチラ⇒



★生活習慣病にもオススメ
高血圧症の方の収縮期血圧
平均9 mmHg減少！！
(令和2年度参加者結果)

- 【対象】 40歳以上（市内在住・在勤）
※治療中の方は主治医の許可が必要です。
- 【内容】 血圧・体組成測定・ストレッチ・有酸素運動（エアロバイク等）
筋力トレーニング（教室は週1回、1回90分）
- 【会場】 市庁舎・市民交流施設（オリナス）
西脇市総合福祉センター（萩ヶ瀬会館）
西脇市コミュニティセンター黒田庄地区会館（黒っこプラザ）
- 【期間】 令和3年7月～令和4年3月
- 【参加費】 1,500円/月
- 【定員】 380人（1クラス8～20人 31クラス）★先着順
- 【申込方法】 電話・FAX・ホームページ
- 【申込先】 西脇市健幸都市推進室
電話 22-3111(代) FAX 23-5219
- 【申込期間】 令和3年5月12日（水）～5月31日（月）

参加者全員に
活動量計貸与



裏面をご覧ください

【会場と日時】 ※参加はいずれか1クラスとなります

曜日	月	火	水	木	金	土	1クラスの定員
市庁舎・市民交流施設 (オリナス)	9:15~10:45	月A		水A シニアクラス	木A		12人
	10:45~12:15	月B	火B	水B	木B シニアクラス	金B	12人
	13:15~14:45	月C	火C	水C	木C	金C シニアクラス	12人
	14:45~16:15	月D シニアクラス		水D		金D	12人
	18:00~19:30	月E	火E		木E	金E	10人
	19:30~21:00	月F	火F		木F		8人
西脇市総合福祉センター (萩ヶ瀬会館)	10:00~11:30	萩A	萩B				20人
西脇市コミュニティセンター黒田庄地区会館 (黒っこプラザ)	10:00~11:30				黒B		20人
	19:00~20:30			黒A			

※シニアクラス…主な対象は、以前に比べて歩く速度が遅くなった、若い頃のように動けなくなったと感じる方等です。

【説明会会場と日時】 ※1~9のいずれかに必ずご参加ください

開催日	会場	時間帯	説明会参加希望No.
6月25日 (金)	市庁舎・市民交流施設 オリナス	10:00~12:00	1
		14:00~16:00	2
		18:30~20:30	3
6月26日 (土)	市庁舎・市民交流施設 オリナス	10:00~12:00	4
		14:00~16:00	5
		18:30~20:30	6
6月27日 (日)	茜が丘複合施設 みらいえ	10:00~12:00	7
		14:00~16:00	8
		18:30~20:30	9

【健幸運動教室Ni-Co申込書】

※健幸運動教室Ni-Coに参加される方は健幸ポイント事業にも参加していただきます。以下の欄に必要事項をご記入の上、FAXで申し込んでください。電話での申込みも受け付けています。

【申込先】 西脇市健幸都市推進室 電話22-3111(代) FAX23-5219

住所 (※市外の方は勤務先名をご記入ください。)			氏名 (ふりがな)				
西脇市	町	番地					
(勤務先名)							
生年月日	年	月	日	性別	男・女	身長	cm
電話番号							
メールアドレス	@						
教室希望クラス	第1希望	(記入例) 水A	第2希望		第3希望		
説明会参加日	第1希望	(記入例) 3	第2希望		第3希望		

★申込者には後日教室の詳細をご案内いたします。

★新型コロナウイルス感染症等の状況により変更になる場合があります。