

# ヘルスアップ教室

## ピラティスコース 昼の部

体の奥の筋肉を鍛えて、脂肪を貯めない <sup>ちゅら</sup>美ボディを目指して♪

この教室では、体の歪みを取りながら深層筋肉を鍛え、同時に柔軟性をもたらすピラティスという運動を楽しみながら実践していきます!!

ピラティスは、マットを使ってストレッチ感覚で行っていく運動です。腹筋や背筋はもちろん、体の奥深くにある筋肉を刺激しますので、脂肪を貯めないカラダづくりにつながります!!

また、教室終了後も継続しやすい有酸素運動（ウォーキング等）の仕方や管理栄養士から学ぶ食事のコツなど、あなたに合う健康づくりの仕方を発見できます♪



健康診断が終わったら、自分のために健康について考えてみませんか？

ウォーキングやジョギングが苦手な方、誰かと楽しみながら健康づくりを実践していきたい方、このままではまずいかな。とお思いの方、ぜひご参加下さい♪

平成23年

日程 10月18日 火 ~ 12月27日 火 【全12回コース】

時間 13:30 ~ 16:00 毎週火曜日 ※都合により、日程が変更する場合があります。

講師 仲松 智美（ピラティスインストラクター）

場所 吉の浦会館・体育館・調理室



### 対象者

国民健康保険の加入者20~64歳までの方。  
下記のいずれかに当てはまる方。  
(H22年またはH23年の健診結果より)

- ・腹囲（男性85cm以上、女性90cm以上）
- ・BMIが25以上
- ・血糖値100以上
- ・血圧130/85以上（160/未満）
- ・中性脂肪150以上
- ・HDL40未満

申込方法 : 中城村役場 健康保険課  
電話または窓口にてお申し込み下さい。

申込期限 : 平成23年 8月15日（月）～  
9月20日（火）まで

ピラティス～♪



調理実習～♪

栄養のお話～♪



教室内容は盛りだくさん♪  
多くの方の参加をお待ちしています!

お申し込み・お問い合わせはコチラまで→

中城村役場 健康保険課  
Tel 895-2131 (内線253・254)