

令和 3年10月14日

各自治会長 様

小清水町長 久保 弘志

## 『楽しく体操！ヘルスアップ教室』開催について

日頃より、本町の健康づくり事業及び介護予防事業の推進にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、冬期間は屋外に出て活動する機会が減少し、体力や筋力が低下したり、体重が増加する傾向にあります。外出して身体を動かすことは、体力・筋力を向上させるだけではなく、参加者相互の交流やコミュニケーションの機会をつくり、認知機能の向上にも役立ち、認知症予防にも有効と言われております。

そこで、新型コロナウイルス感染対策を行いながら、冬期間の運動不足の解消や運動機能低下予防、心身のリフレッシュを図ることなどを目的として、『楽しく体操！ヘルスアップ教室』を開催いたします。

つきましては、下記のとおり貴自治会内に周知いただきますようお願いいたします。

### 記

1. 日 時 令和 3年12月 2日(木)～令和 4年 2月24日(木)  
\*毎週木曜日の実施で、全12回コースとなります。  
  
【開催時間】 1部 9:20～10:20  
2部 10:30～11:30
2. 対象者 おおむね 30歳以上(年齢の上限は設けません)  
\*運動強度は強めとしますが、ストレッチ運動を中心とした内容を予定しています。筋肉トレーニングも行います。
3. 定 員 20名程度(各部10名程度)  
\*新型コロナウイルス感染症対策として、密になることを避けることから1グループを10名程度の少人数制として実施します。
4. 会 場 小清水温泉ふれあいセンター『みずなら』『集会室』など
5. 参加費 1,000円 \*初回参加時に徴収します。
6. 指導者等 サークルウィズサークル 大友 孝仁 氏 他  
\*講師による直接指導となります。
7. 申込締切 令和 3年10月29日(金)までに電話等でお申し込み下さい。  
\*申込時に【1部か2部の希望時間帯】をお知らせ下さい。  
具体的なプログラム内容等は初回参加時にご説明いたします。

#### 【申込・お問い合わせ先】

小清水町役場 地域包括支援センター 総合相談係  
☎62-4473 (直通)  
Mail: houkatsungr@town.koshimizu.hokkaido.jp