

健康だより

お問い合わせ先

丸亀市役所 健康課

☎ 0877-24-8806


 マスコットキャラクター
元亀(げんき)くん

若返り筋トレ

教室

参加者募集

丸亀市では中高年の人を対象に「若返り筋トレ教室」を市内3か所で開催しています。
健康づくりのためには欠かせない運動ですが、一人ではなかなか難しいという人や自分にとって効果的な運動が分からないという人など、生活習慣病予防、寝たきり予防のために一緒に運動を始めてみませんか？

教室の特徴

個別運動プログラムの提供

(株)タニタヘルスリンクが提供しているT-Wellシステムを用い、一人ひとりにあった個別運動プログラム(有酸素運動と筋力トレーニング)を提供します。

自分の都合のいい時間を自由に選択

教室への参加は、週2回実施時間内で自由に選べます。

運動の指導あり

教室にはスタッフが常駐しており、指導が受けられます。



自宅でも実施できるメニューの提供

筋トレはマシンを用いない自宅でも可能なものになります。それでも十分効果はあります。



パソコン・スマホで自分のデータ管理

毎日の歩数や消費カロリー、体重・体脂肪率・筋肉量などがグラフ化され自分で確認できます。



教室のパソコンだけでなく
自宅のパソコンやスマホでも
確認できる！

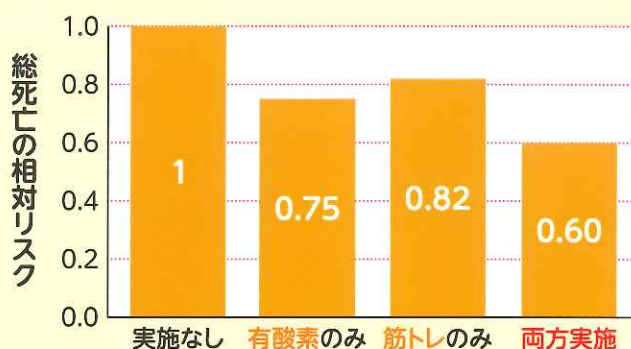
有酸素運動の効果

有酸素運動は、身体の中で十分な酸素を取り込みながら運動することで脂肪を燃焼させ、メタボリックシンドロームの予防・改善に効果があります。また継続することにより、血管を柔らかくし、脳血管疾患や心疾患のリスクが低下します。



筋力トレーニングの効果

筋力トレーニングを実施し、筋肉を増やすことにより、基礎代謝がアップし、太りにくい身体を作ることや、病気を予防することができます。また転倒予防にも効果があります。



総死亡リスクに対する筋トレと有酸素性身体活動の組み合わせとの関係

出典：厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より

毎月10日は

けんこう

健幸

の日

 6(無) 理なく
体を動かす日

 ～ 自分のできる範囲で
体を動かしましょう ～

募集詳細は中面です▶