

元気にな～れ

今月は ● ● ●

294



秋こそダイエット！

からだを動かしてみませんか？

● 保健師 松谷美登理です。

町では毎年、メタボ予防・解消の教室を開催しています。今年度も函館で人気の講師、プログラムを組み合わせた教室を下記の日程で開催します。どなたでも参加できます。一緒にチャレンジしてみませんか!?

運動の効果

まず運動で消費カロリーが増えます。運動により筋肉が増えると基礎代謝量（特に運動しなくても、日常呼吸をしたり心臓などが動いたりすることで自動的に使われるエネルギーのこと）がアップするので、さらに消費カロリーが増えます。筋肉がつくとやせやすい体になるのです。

●教室の内容をちょっと紹介

ボクササイズ・・・音楽にのってボクシングの動きをすることで、脂肪を燃焼。ダイエット効果も高く、爽快です。

コアトレーニング・・・体幹（背骨回り）の筋肉を鍛えることで、姿勢が良くなり、肥満解消、腰痛、肩こり、便秘解消等の効果も。

シェイプアップカービィー・・・脂肪を燃焼し、骨盤回りを動かすことで、柔軟性が出て、骨盤を正しい位置に戻す効果も。

ボディシェイプサーキット・・・ステップ台と筋トレを組み合わせた全身を引き締める運動。

最終日は体重が増えやすい年末年始を乗り切るためのコツを町栄養士が伝授します。

1回目と4回目には体組成計で体脂肪や筋肉量、体内年齢などを測定できます。

教室終了後は、今回実施の内容をビデオ収録したものをしながら、運動を継続するサークルもありますのでご利用下さい。

●日程

	日 時		内 容	講 師
1回目	10月 9日(火)	午後7時～8時30分	ボクササイズ&コアトレーニング	蛸沢亮太先生
2回目	10月16日(火)	午後7時～8時30分	シェイプアップカービィフィットネス	原崎千鶴子先生
3回目	11月13日(火)	午後7時～8時30分	ボクササイズ&コアトレーニング	蛸沢亮太先生
4回目	11月28日(水)	午後7時～8時30分	ボディシェイプサーキット	蛸沢亮太先生
5回目	12月11日(火)	午後7時～8時30分	年末年始を乗り切ろう！	吉田栄養士

講師：フィットネススタジオ・ジョイ インストラクター

●会場 健康づくりセンター ●参加費 無料

●参加申し込み 健康づくりセンター 保健師・栄養士 Tel55-4460

広報がお手元に届くときには1回目が始まっているかもしれません。2回目からの参加も可能です。