

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(げんぎ)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？

運動の効果



有酸素運動

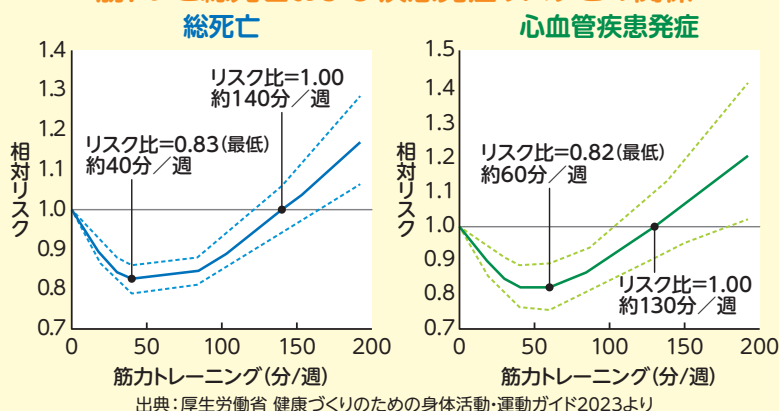
有酸素運動は、身体の中で十分な酸素を取り込みながら運動することで脂肪を燃焼させ、メタボリックシンドロームの予防・改善に効果があります。また継続することにより、血管を柔らかくし、脳血管疾患や心疾患のリスクが低下します。

筋力トレーニング

筋力トレーニングは、筋肉量の増加による基礎代謝向上を通じて、太りにくい身体づくりや病気・転倒の予防につながります。さらに、短時間でも行うことで死亡リスクや生活習慣病の発症リスクを下げる可能性があり、やりすぎに注意しつつ週2～3日の実施で健康増進効果が期待されます。



筋トレと総死亡および疾患発症リスクとの関係



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。

自宅でも実施できる筋トレメニューの提供

筋トレはマシンがなくても、自宅でも気軽に行える一人ひとりにあった効果的なメニューを提供します。



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!



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。



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▶