

『こくほ運動実践講座』参加者募集

日本健康運動指導士会熊本県支部・九州看護福祉大学・玉名市 産学官連携事業

【日時】 2025年9月25日～2025年12月11日

毎週**木**曜日

午後7:00～午後8:30 全12回

【場所】 中央公民館（玉名市文化センター）

3階大研修室

（玉名市繁根木88番地1）

「とりあえず運動しているけど

これで本当にいいのかな？」

そんな悩みをお持ちの方、正しい運動方法を学んでみませんか？

【運動】【栄養】【健康】のプロが3つの面からサポートします。

あなたの内臓脂肪・筋肉&脂肪バランス・骨量・基礎代謝量・身体年齢がわかります。



- 対象者 20歳以上の玉名市国民健康保険被保険者
- 講師 村上光昭氏(日本健康運動指導士会熊本県支部)
- 定員 40名(国保優先。応募者多数の場合は抽選)
- 受講料 1人3,000円(傷害保険料含む) ※講座初日に徴収します
- 持参物 飲み物・タオル・室内シューズ
- 申込期間 2025年9月12日(金)まで
- 申込先 玉名市役所保険年金課または各支所市民生活課

※国民健康保険被保険者以外の方もお申し込みいただけますが、定員に達した場合は受領いただけない場合もございます。

【お申込・お問い合わせ先】 玉名市役所 保険年金課 国保年金係

☎0968-75-1117

◎プログラム（内容は一部変わることがあります）

①持久力の向上による基礎代謝能力の改善（生活習慣病予防）

②運動機能障害改善の為の筋力トレーニング（関節痛予防）

③習慣性のある運動を生活の中に（行動変容）

	期日	目的	内 容	運動の種類など
1 回目	9/25	導入	健康・運動の知識、セルフチェック、呼吸法、 個人アセスメント（体組成及び体力測定）	体を動かして体力を知ろう！ （伸ばす・捻る・曲げる）
2 回目	10/2	改善	ライフステージにあわせた運動の選 択（健康カレンダーの活用）	いろんな運動を体験して みよう！？
3 回目	10/9	学習 実践	生活習慣病に効果的な運動 （ターゲット→目標心拍数の設定）	有酸素運動で持久力向 上！
4 回目	10/16	実践	〃	各種ストレッチ体操
5 回目	10/23	〃	〃	すわるビクス運動
6 回目	10/30	学習 実践	筋力を向上させ関節を強くする運動	筋力トレーニング （立位、座位、ゴム風船）
7 回目	11/6	実践	〃（腰痛、股関節痛、五十肩な ど）	チューブ体操 ダンベル体操
8 回目	11/13	学習	五大栄養素の必要性 （タンパク質、脂質・糖質、ビタミン、ミネラル）	水分補給など
9 回目	11/20	学習 実践	身体と心をリフレッシュさせる運動	リラクゼーション スポーツマッサージ
10 回目	11/27	実践	〃（ボディ・バランス、コント ロール）	風船・ボール体操 （空間認知）
11 回目	12/4	評価	効果の確認、個人プログラムの再検 討（体組成測定、体力測定）	体力及び体組成をもとに、 セルフチェック
12 回目	12/11	継続	暮らしの中に運動を！	体力向上に向けて次へ ステップアップ↑