

みその“健幸”度向上プロジェクト タニタいきいき元気教室

参加費用はすべて無料！

シニア世代の方が要介護状態に至る機能障害を予防するため、今日から実践できる運動や食について、専門家による指導プログラムを実践します。（対象は65歳以上の方）

皆さんと交流を深めながら、楽しく、元気になれる教室です！



★教室3回コース★

- ①初回9/25(水) 午前
- ②中間10/23(水) 午後
- ③最終11/20(水) 午前

美園コミュニティセンターで
実施します。詳細は次頁参照

定員
30名様
(先着)

いきいき元気教室のご案内

下記スケジュールにて、測定会やセミナーを行います。服装や持ち物に注意してご参加ください。

健康セミナー
9月25日
9:30~12:00

【場 所】 場所：美園コミュニティーセンター 多目的ホール
【内 容】 9:15 ~ 受付
9:30 ~ 測定（体組成・下肢筋力・歩行速度・握力）
11:00 ~ セミナー(45分)

専用テキストを
お渡しします。



- ★ **活動量計**をご持参ください。
- ★水分補給ができるように、水やお茶などの**お飲み物**をご持参ください。
- ★測定を行いますので、**動きやすい服装**で**歩きやすい靴(屋内ばき)**をご持参ください。

期間中は、ヘルスステーション(イオン浦和美園店内)にてタニタの管理栄養士によるカウンセリングが受けられます。食事や運動について相談してみましょう。

中間セミナー
10月23日
13:15~

【場 所】 美園コミュニティーセンター 多目的ホール
【内 容】 13:15 ~ 受付
13:30 ~ セミナー (60分)

- ★ **テキスト**をご持参ください。
- ★ **記録カレンダー**をご提出いただきます。控えが必要な方はご自身でコピーをとって下さい。
- ★水分補給ができるように、水やお茶などの**お飲み物**をご持参ください。
- ★簡単な運動を行いますので、**動きやすい服装**で**歩きやすい靴(屋内ばき)**をご持参ください。

10月初旬にお手紙が届きます。
※修了セミナーのご案内を同封予定です。



修了セミナー
11月20日
9:30~12:00

【場 所】 場所：美園コミュニティーセンター
【内 容】 9:15 ~ 受付
9:30 ~ 終了式 (30分)
10:00 ~ 測定（体組成・下肢筋力・歩行速度・握力）

- ★水分補給ができるように、水やお茶などの**お飲み物**をご持参ください。
- ★測定を行いますので、**動きやすい服装**で**歩きやすい靴(屋内ばき)**をご持参ください。

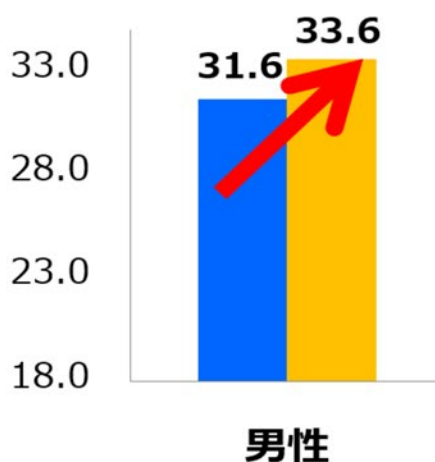
いきいき元気教室の昨年度の効果

文部科学省の新体力測定判定基準を用いて、握力の測定結果を教室の参加前と参加後で比較しました。



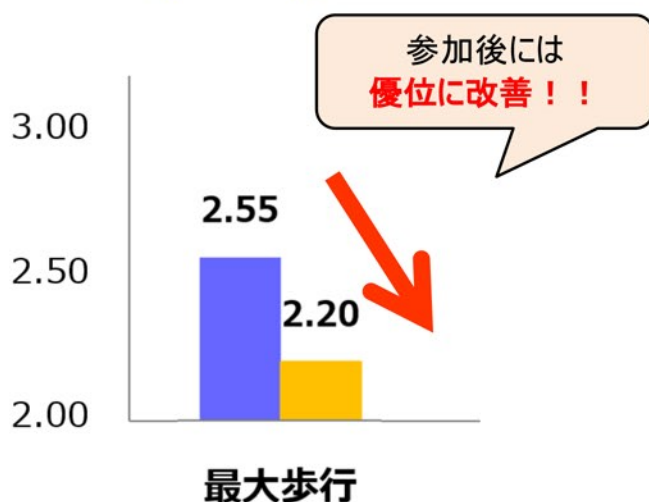
握力

■ 事前 ■ 修了時



歩行速度

■ 事前 ■ 修了時



握力は、男性では事前31.6kg→修了時33.6kgと2kg増加しました。
歩行速度では、普通歩行では変化がなかったが、**最大歩行速度が向上**しました。
いきいき元気教室の参加により、**運動機能が向上**したことが分かります。

プログラム参加者だけのお得な特典

お得な特典1

タニタによる体組成計や運動機能分析装置で、からだの状態をチェックすることができます（教室の初回と最終回にて行います）

お得な特典2

期間中は、ヘルスステーション(イオン浦和美園店内)にてタニタの管理栄養士によるカウンセリングが受けられます。食事や運動について相談してみませんか。