

参加費
無料！

健康づくりきっかけ教室

最近、お腹周りや体重が気になっているあなた！
3か月間の教室で、運動を習慣にしてみませんか？

対象

体重が気になっていて、運動を始めたいと思っている
30～64歳の人（市内在住・在勤）
※BMIが概ね24.0～26.5の人におすすめです。
BMIについては裏面をご覧ください。

日程

全8回、令和5年10月6日（金）～12月22日（金）の間
午前10時～午前11時30分（裏面参照）
※8回全てに参加できない場合はご相談ください。

場所

アンフォーレ 健康支援室（御幸本町504番地1）
※10月6日（金）、12月22日（金）は保健センター
（横山町下毛賀知106番地1）

定員

20名（先着順）

概要

ストレッチやヨガ、筋力トレーニングなど、
自宅でもできる運動を行います。
食事についてのアドバイスもあります。

持ち物

上履き、フェイスタオル
飲み物、筆記用具

運動講師、保健師、
管理栄養士が、
サポートします！

申込方法

9月4日（月）～申し込み開始
あいち電子申請・届出システムより申込み
または、安城市保健センター（76-1133）
へお電話ください。

申込みはこちらから→



詳しい教室の内容はウラへ

教室の内容

各回、15分程度の
プチ講話と運動が
セットの教室です

	日程	内容
1	10/6 (金)	体組成測定 家で簡単にできるストレッチ
2	10/12 (木)	筋力トレーニング 食事チェック
3	10/19 (木)	ウォーキングのコツ
4	11/2 (木)	エアロビクス・ダンス
5	11/9 (木)	筋力トレーニング
6	11/16 (木)	エアロビクス・ダンス
7	12/7 (木)	ヨガ
8	12/22 (金)	ヨガ 体組成測定、教室の振り返り



流れ

例えば…
11/2 (木) は、
10:00 集合、プチ講話
10:15~準備体操、
エアロビクス・
ダンス
11:30 終了!



※いずれも10:00~11:30です。

※10/6(金)・12/22(金)は保健センター、その他の日はアンフォーレが会場です。

保健センターは駐車場無料・アンフォーレ駐車場は2時間無料

BMIとは？

身長と体重のバランスを表すもので、BMI22になるときの体重が標準体重です。
自分のBMIを計算してみましょう。

$$\boxed{\text{体重}} \text{ kg} \div \boxed{\text{身長}} \text{ m} \div \boxed{\text{身長}} \text{ m} = \boxed{\text{BMI}}$$



今の体重から3~4%減量することで、血液データや血圧の改善が期待できます！
一緒に運動や食事に取り組んでみませんか？

お問い合わせ 安城市保健センター

TEL 0566-76-1133
平日8:30~17:15

公式ホームページ はこちらから→

