



# 『いきいき健康づくりの集い』

## のご案内

大間町では、「いきいき健康づくりの集い」を開催いたします。  
 実際に運動教室に参加していただくとともに生活習慣の改善法を学ぶことで、  
 皆様の健康づくりとスタイルアップを目指します。  
 下記のとおり、参加者を募集いたしますので、ふるってご参加ください。

- 対象者** どなたでも
- 募集人数** 各回30名  
(治療中などで医師から運動を止められている方は参加できません)
- 会場** 総合開発センター
- 参加費** 無料
- 持ち物** タオル、飲料水、動きやすい服装・靴
- お申し込み方法** 住民福祉課へ、お電話または直接お申し込みください。  
(1回ずつからお申し込みできます)



## 教室の予定

### 「目指せ!筋力アップ&スリムボディ」コース

☆普段から体を動かしている人におすすめ!!

講師: **蛭沢 亮太** 先生

日付		健康測定
19:00 ~ 20:30	10:00 ~ 11:30	
① 4/12(水)	② 4/13(木)	インボディ
③ 5/17(水)	④ 5/18(木)	
⑤ 6/14(水)	⑥ 6/15(木)	
⑦ 7/12(水)	⑧ 7/13(木)	
⑨ 8/ 9(水)	⑩ 8/10(木)	
⑪ 9/13(水)	⑫ 9/14(木)	
⑬10/ 4(水)	⑭10/ 5(木)	ウォークナビ
⑮11/ 1(水)	⑯11/ 2(木)	インボディ

### 「体を動かそう!脂肪燃焼」コース

☆普段、運動していない人におすすめ!!

講師: **鬼武 由美子** 先生

日付		健康測定
(第1部) 14:00 ~ 15:30 (第2部) 17:30 ~ 19:00		
① 4/26(水)		インボディ
② 5/31(水)		
③ 6/28(水)		
④ 7/26(水)		
⑤ 8/23(水)		
⑥ 9/27(水)		
⑦10/18(水)		
⑧11/15(水)		インボディ
⑨12/ 6(水)		
⑩ 1/17(水)		
⑪ 2/21(水)		
⑫ 3/14(水)		インボディ

※健康測定を希望する方は、開始30分前にお越しください。  
 ※両コースへの参加も可能です。

申し込み・  
問い合わせ先

大間町住民福祉課 電話: 0175-37-2111

# 指導講師



えびさわりょうた  
**蛸沢亮太** 先生

青森県三沢市生まれ。函館短期大学卒業。  
健康運動実践指導者、調理師、栄養士。  
現在は函館市内のスポーツクラブや、  
道南市町村などで幅広く活動。  
ハードなエクササイズから高齢者体操まで幅広いジャンルと指導力に定評があります。

おにたけゆみこ  
**鬼武由美子** 先生



青森県北津軽郡生まれ。上級救命技能検定認定、健康運動指導士認定。  
現在は各市町村の自治体や団体から依頼を受け、体操教室の開催・健康指導の実施。  
対象年齢・運動経験・開催場所の状態に合わせて、色々な内容を組み立てることができます。

## いきいき健康づくりの集いで体験できる

# 健康測定メニュー



★どちらも、大変人気のある測定です。  
ぜひお申し込みください！

### 測定日

## 1 高精度体成分測定 (インボディ)

### あなたの体成分チェックとは…

体の水分やタンパク質など体分量が測定でき、  
栄養摂取状態を知ることができます。

骨格筋量や体脂肪量、  
その部位別バランスも  
わかる！

腹部の肥満情報と  
理想的な体型にするための  
目標値が出る！



測定器に乗り、  
バーを握って計測します

「目指せ！筋力アップ&スリムボディ」コース  
4/12、4/13、11/1、11/2

「体を動かそう！脂肪燃焼」コース  
4/26、11/15、3/14

### 測定日

## 2 ウォークナビ

### あなたの「歩き方」を判定

膝痛や腰痛を回避できる歩き方を  
アドバイス！

3Dセンサーを装着して歩行時の  
上下・前方向・左右のブレを分析し  
点数化します。

今の歩き方が脚腰への負担が  
大きくなっていないかが  
わかります。

