

# 令和6年度

# 《ご案内》

## 肩こり腰痛予防教室・トレーニングコース

肩こり腰痛予防教室	
対象者	30歳以上の高原町民
開催日時	週2回開催（詳細は裏面のとおり） 火曜日：9時30分～11時30分 木曜日：9時30分～11時30分 1教室2時間程度開催
受講料	無料
内容	ストレッチ、ダンベル・ラバー等を使った肩こり予防・転倒予防運動をインストラクターがわかりやすく指導します。体力診断システムを利用し個人の体力レベルを診断します。

【現在の運営状況】  
※肩こり腰痛予防教室は火・木  
どちらかの曜日で利用指定して  
います。

トレーニングコース																	
対象者	18歳以上の高原町民および高原町内に勤務されている方 *ただし、高校在学者を除く																
開催日時	週3回開放（詳細は裏面のとおり） 火曜日：17時30分～21時00分 木曜日：17時30分～21時00分 土曜日：13時00分～18時00分																
受講料	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">町民の方</th><th colspan="2">町外者で高原勤務の方</th></tr></thead><tbody><tr><td>1回分</td><td>1000円</td><td>1回分</td><td>2000円</td></tr><tr><td>10回分</td><td>1,000円</td><td>10回分</td><td>2,000円</td></tr><tr><td>20回分</td><td>2,000円</td><td>20回分</td><td>4,000円</td></tr></tbody></table>	町民の方		町外者で高原勤務の方		1回分	1000円	1回分	2000円	10回分	1,000円	10回分	2,000円	20回分	2,000円	20回分	4,000円
町民の方		町外者で高原勤務の方															
1回分	1000円	1回分	2000円														
10回分	1,000円	10回分	2,000円														
20回分	2,000円	20回分	4,000円														
内容	★インストラクターによる15分ストレッチ教室 火曜日・木曜日 18時30分～ 土曜日 14時00分～ ※希望者に応じて実施。都合により中止・変更する場合があります。 ストレッチ実施中はトレーニングコースの受付はできません。  ★個人に応じたトレーニングプログラムを作成。エルゴやトレッドミル等10種類以上のマシンを使ったトレーニング方法をインストラクター等がわかりやすく指導します。																
準備する物	飲み物（水・お茶）・シューズ・タオル																

★トレーニングコースは  
開放時間内であれば、何時からでも  
利用できます。  
【現在の運営状況】  
トレーニングコースは  
90分/回以内でご利用下さい。

\* 医師の診断で運動に制限のある方は、この教室を受講できません。ご了承ください。

(問合せ先：健康課 健康推進係 42-4820)