

# 七尾市でもこんな教室をしています!

## 運動習慣を身につけるお手伝いをします!

七尾市では、運動する習慣を身につけるきっかけとなる教室を、皆さんの地域で開催しています。

# 足腰しっかり教室

専門の指導員から、自宅で取り組める簡単なストレッチや筋力アップの体操を学ぶ教室です。2週間に1回のペースで3カ月間(全7回)の予定です。

- 内容
  - ①血圧測定・健康チェック
  - ②ストレッチ
  - ③筋力アップ体操
  - ④個人面談・運動指導
  - ⑤ミニ講義
- 場所 身近な公民館や集会所

運動習慣を身につけたい、自分の町でやってみたいという人は、  
保険課 ☎53-8457 までご連絡ください。



中島町藤瀬は、教室終了後も自分たちで月2回集まって活動することになりました!

### 中島町藤瀬での活動紹介 足腰しっかり運動 代表 川畑 好子さん

地域みんなが健康であることを願って始めました。音楽に合わせて運動をしたり、昔遊びをしたりしながら、運動半分、おしゃべり半分に楽しんでいます。ほかの地域でもこんな輪が広がればいいですね。



- 活動日：第1・3木曜日
- 活動時間：9:30~11:30
- 活動場所：鉦打高齢者センター

## 今年度の新たな取り組み

市内の運動施設を体験できるクーポン券を郵送します!

- 対象：平成26年度中に65歳となる人
- 体験回数：5回
- 発送方法：誕生月に、介護保険証と同封。
- 有効期限：発行月から4カ月間
- 対象施設：①ミナクル70、②フィットネスガレージななお、③スポーツギャザー770、④健康増進センター アスロン

この機会にぜひ運動にチャレンジしてみてください!

## 40歳からの貯筋体操シリーズ

今月から2カ月に1回、「40歳からの貯筋体操シリーズ」と題し、自宅で取り組める運動や体操を紹介していきます! ぜひ次回以降も見てください!

	広報8月号	広報10月号	広報12月号	広報2月号	広報4月号
テーマ	腰痛	膝痛	肩痛	バランス	正しい姿勢

あなたの生活習慣を変えることで、これからの人生が変わります。運動する習慣を身につけ、健康で幸せを感じる人生を歩みましょう!

●お問い合わせは・・・保険課 ☎53-8457

## スポーツクラブに行ってみよう!

### ミナクル70(セブンオー)

能登から元気を!!

インストラクター 室木 勇二さん  
ミナクル70は、七尾駅前にあり、交通手段に恵まれた施設です。また、ランニングサークルや旅行企画などをきっかけに、同じ目的の仲間ができ、挫折しない健康づくりを提供しています。健康を保つために必要な三本柱(運動、栄養、休養)を維持する環境が作れるよう、スタッフ一同、笑顔でサポートします。



- 定休日/木曜日
- 利用時間/平日10:00~22:00  
土曜日10:00~21:00、日曜日・祝日10:00~19:00
- 問い合わせ/54-8511

### フィットネスガレージななお

「今、少しずつの運動」がこの先の一番の貯金に!

インストラクター 小椋 崇さん  
3歳から90歳までの方々に通っていただいています。その幅広い年齢層の理由は、ジムやスタジオ、プールがあるので、どんなニーズにもお応えできる総合スポーツクラブだからです。また、施設だけにとどまらず、地域に飛び出し、皆さまの健康増進のきっかけづくりにも取り組んでいます。私たちは、皆さまのあらゆるニーズにお応えしていきます。



- 定休日/日曜日・月末日
- 利用時間/10:00~22:00
- 問い合わせ/53-5671

### スポーツギャザー770

赤ちゃんから年配の方まで楽しめるスポーツクラブ

インストラクター 三春りかさん  
吹き抜けのプールがあり、窓から海が眺め、運動しながら季節を感じることもできる施設です。また、他にはないテニスやゴルフ練習場も完備。この施設は、皆さまの家の一部だと思っただけ、皆さまの身近な運動部屋として、気軽に楽しく通っていただけるような雰囲気づくりを心掛けています。健康づくりアドバイザーが皆さまのお越しをお待ちしています。



- 定休日/火曜日
- 利用時間/平日10:00~22:00  
土日祝日10:00~18:00
- 問い合わせ/52-2970

### 健康増進センターアスロン

すべての人に健康を

インストラクター 一谷 真澄さん  
プールのスペースには、ゆつくりとくつろげる気泡浴・寝湯・歩行浴・サウナなど、ナトリウム泉質の温泉浴場のあることが最大の特徴です。はじめ、皆さんは運動を継続していただけるか、キラキラと自信を持って運動に取り組む姿が見られます。お風呂(温泉)やサウナだけを利用する方もいますよ。ぜひ、お越しください。



- 定休日/第1・3水曜日
- 利用時間/10:00~22:00
- 問い合わせ/68-6788

## 運動教室に参加しよう!

### 元氣アップ教室

やる気ホルモンで生涯現役!

健康運動指導士

元橋 美津子さん  
この教室は「リズム体操」から始まり、「簡単筋トレ」「柔らかい体を作る気持ちいいストレッチ」を行います。10年以上継続している参加者は、昔できたことが今でも当たり前前につき、前向きに充実した日々を送られています。7月から体力測定など、新たな取り組みを実施しますので、一度、体験に来てみてください。



- 開催日時/毎週水曜日10:00~
- 開催場所/七尾総合市民体育館
- 問い合わせ/53-4242