

はつらつ健康教室 健康増進トレーニング教室の実施方法



●いきいき運動教室のねらい・特長

日常生活で簡単にできる体操等を通じて運動習慣の定着を図り、1週間に必要な運動量（エクササイズ）の確保を目指します。

区 分	教室のねらい・内容
いきいき運動教室	日常生活で実践できる体操等（ボールエクササイズ、簡単なリズム体操など）の運動を行います。運動習慣の定着を目指します。

●教室参加に当たって

①教室当日のながれ

トレーニングの前に、	・「本日の体調チェック票」の記入・血圧測定を行い、ご自身の体調を確認していただきます。 ・体調が優れないときは、トレーニングを控えましょう。 ・また、 <u>血圧値が最高血圧 160mmHg または最低血圧 95mmHg、脈拍 100 拍/分以上の場合は、トレーニングを控えていただきます。</u>
トレーニングの際は、	・ご予約いただいた指定時間内においてご利用ができます。 ・マシンの実施時間の目安は、各種目 10 分程度でお願いします。

②教室期間中の注意事項

- ・食事、水分、睡眠を十分にとって、ご参加下さい。
- ・教室開催中、体調等が優れないときは、無理をしないで休んでください。
- ・欠席をされる場合のご連絡は不要です。
- ・欠席された場合の振替は、事前にご連絡ください。

③持ち物

- ・運動靴（室内用） ※紐付きの靴が好ましい。
- ・タオル
- ・水分（飲み物）
- ・トレーニングウェア等、運動ができる衣類

④個人情報の取扱い

この教室で回収した個人データ等は、しずおか健康長寿財団及び静岡産業大学（中部・西部会場）が厳重に管理します。

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、手洗い等を行い、御参加いただきますようお願いいたします。