

報道機関各位

**令和6年度 みのわ健康アカデミー19期生の募集を開始します**

平成17年から開講し、健康づくりで大変好評をいただいている「みのわ健康アカデミー」事業の次年度受講生を募集します。

**対象者**

箕輪町に住民票のある40歳～74歳の方

**定員**

48人（火曜日～金曜日 各12人）

**募集期間**

令和6年3月29日（金）まで ※定員に達した場合先着順となります

**申し込み**

申し込み専用フォーム、健康推進課窓口またはお電話にて受付いたします



<https://logoform.jp/f/3zdcn>

**その他**

詳細は、別紙案内をご覧ください

また活動の様子などは町HPでもご覧いただけます

添付資料  有  無

健康推進課 健康づくり支援係  
(課長) 小田切 正憲 (担当) 都志 美紀  
電話：0265-79-3118 (内線) 1513  
FAX：0265-79-0230  
E-mail：kenko@town.minowa.lg.jp

# みのわ健康 アカデミー

第19期

## 募集 開始

お申込み  
二次元バーコード



楽しく・仲良く・温かく **健康をワンランクアップ!**

- ✓ 信州大学寺沢宏次教授が提唱する「運動とコミュニケーション」理論に基づいた健康教室
- ✓ 専門職チームがあなたの目標達成を応援
- ✓ 元オリンピック選手や医師など、充実した講師陣
- ✓ 体力に応じた一人ひとりの運動メニューを作成します

お申込み期間

令和6年 1月16日(火) から  
3月29日(金) まで

対象者

町内に住民票のある40~74歳の方

定員

48名

費用

スポーツ保険料  
ジャージ代等  
※年間10,000円程度

開催概要

詳細は裏面をご覧ください

お問合せ / 箕輪町役場健康推進課

お申込み / TEL(直通)0265-79-3118 E-mail kenko@town.minowa.lg.jp



事業の詳細や活動の様子は  
こちらをご覧ください。

# みのわ健康アカデミー参加要領

## 目的

- ✓ ご自身の健康の維持・改善・増進
- ✓ 卒業後も健康づくりを継続し、身近な人への健康づくりの輪を広げる
- ✓ 「仲間づくり」により、いきいきと充実した人生を送る

## 参加資格

- ① みのわ健康アカデミーの目的を理解し、継続して参加できる方(4月～翌年2月)  
※週1回のトレーニングは、基本的に希望した曜日(火曜日～金曜日)となります。トレーニングのみの参加はできません。ご都合がつかないときは振り替えが可能です。
- ② 運動を実施しても健康を害しない方  
※令和5年10月以降、心筋梗塞・狭心症の発作、脳梗塞・脳出血等の発作があった方は、運動禁忌となりますので、今回の参加は見合わせていただきます。  
※健康状態によって、主治医の意見書を提出していただく場合があります。
- ③ 入学前・参加中・卒業後の運動や医療費等のデータ提出にご協力いただける方
- ④ 町の広報等やその他の報道等に掲載する写真・映像撮影にご協力いただける方
- ⑤ 一定の判断基準に基づき、トレーニング中止等の指示に従っていただける方

## 事前説明会・入学式

お申し込み後は、事前説明会・入学式のご出席をお願いします。

## 授業内容

- ✓ トレーニング(週1回)ストレッチ・筋トレ・有酸素運動(13:30～15:30)
- ✓ 検査・測定(年2回程度): 身体計測・血液検査・体力測定・脳機能測定等
- ✓ 健康学習: 専門職による保健、栄養、口腔等に関する学習(月1回:13:30～16:00)
- ✓ 集団健康講座(月1回程度)  
※元オリンピック選手や医師による講義
- ✓ 在宅トレーニング(自主活動): 筋力トレーニング・ウォーキング等の実施  
※状況により変更になる可能性があります。

## 申し込み方法

表面のお申し込み二次元バーコード、電話、役場窓口にて受付いたします。以下の項目をご準備のうえ、お申込みください。

- ①氏名 ②生年月日 ③住所 ④電話番号
- ⑤希望トレーニング日  
(火曜日～金曜日の中から、第一希望、第二希望)
- ⑥現病歴、既往歴

**締切:令和6年3月29日(金)**

## 入学までの流れ

お申し込み

問診票を  
記入して、  
役場へ提出

事前説明会  
4月12日(金)

入学式  
4月24日(水)