

報道機関各位

## みのわ健康アカデミー第 12 期生募集について

平成 28 年度のみのわ健康アカデミー参加者を募集しています。

### 1 対象

町内在住の 40 歳～74 歳の方

### 2 定員

56 名（月～木曜日 各 14 名）

### 3 募集期間

平成 28 年 2 月 10 日(水)まで

### 4 参加資格

みのわ健康アカデミーの趣旨を理解し、1 年間継続して参加いただき、医療費などのデータ提供に協力いただける方

### 5 申し込みについて

下記までお電話いただき、

- ①氏名 ②生年月日 ③性別 ④住所 ⑤電話番号 ⑥希望トレーニング曜日  
(月曜日～木曜日のうち第 1・第 2 希望) を明記の上お申し込みください

※詳細については、別添資料による

添付資料  有  無

健康推進課健康づくり支援係  
(課長) 百瀬 喜美子 (担当) 笠原 直也  
電 話 : 0 2 6 5 - 7 9 - 3 1 1 1 (内線) 1 3 0  
F A X : 0 2 6 5 - 7 0 - 6 6 9 9  
E - mail : kenko@town.minowa.nagano.jp



# みのわ健康アカデミー参加要領

## 1 目的

- ①ご自身の健康の維持・改善・増進。
- ②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。
- ③「仲間作り」を通して、いきいきと充実した人生を送る。



## 2 参加資格

- ①みのわ健康アカデミーの目的を理解し、1年間継続して参加できる方  
\*週1回のトレーニングは、基本的に希望した曜日となります。トレーニングのみの参加は不可。
- ②運動を実施しても健康を害しない方  
\*平成27年10月以降、心筋梗塞・狭心症の発作、脳梗塞・脳出血等の発症があった方は、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供に協力いただける方
- ④町広報等に掲載する写真・映像撮影に協力いただける方
- 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



## 3 授業内容

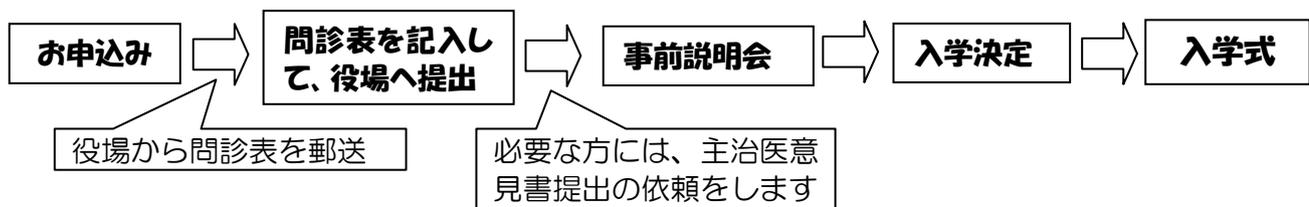
- ①トレーニング（週1回）：ストレッチ・筋トレ・有酸素運動（13：15～15：30）
- ②検査・測定（年3回程度）：身体計測、血液、体力、脳機能測定等
- ③健康学習：専門職による保健、栄養、口腔等に関する学習（月1回、13：15～16：30）
- ④集団健康講座（月1回、13：15～15：30）：医師・オリンピック出場者等による講義
- ⑤在宅トレーニング（自主活動）：筋力トレーニング、ウォーキング等の実施

## 4 申し込み方法

電話等にて受け付けます。以下の項目を準備の上、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希望トレーニング曜日（月・火・水・木から第一希望、第二希望） ⑥現病歴・既往歴
- 締め切り：平成28年2月10日（水）

## 5 入学までの流れ



## 6 事前説明会・入学式

お申込み後、事前説明会・入学式のご出席をお願いします。



### 事前説明会

平成28年 3月18日（金）  
13時15分～16時30分  
地域交流センター 研修室

### 入学式

平成28年 4月13日（水）  
13時15分～15時30分  
地域交流センター 研修室