

報道機関各位

## みのわ健康アカデミー第13期生募集について

平成29年度のみのわ健康アカデミー参加者を募集中です。

### 1 対象

町内在住の40歳～74歳の方

### 2 定員

56人(月～木曜日各14人)

### 3 募集期間

平成29年2月10日(金)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

電話にて下記までお申し込み下さい。

※詳細については、別添資料をご覧ください。

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 : 0265-79-3111 (内線) 130  
F A X : 0265-70-6699  
E - mail : kenko@town.minowa.nagano.jp



NHK「イブニング信州」に紹介されました！

「運動とコミュニケーション」理論に基づいた健康教室

# みのわ健康アカデミー 第13期生募集中！

アカデミーのココに注目！！

・成果が出る！

1年間で体重-3Kg、腹囲-3.5cm

※1～10期生平均

・1年間の継続率99.3%！ ※1～10期生平均

・仲間づくりができる！

・男性参加者も多い！

※12期生の約4割が男性

・充実したスタッフ・豪華講師陣！



お申込み・興味のある方は、2月10日(金)までに  
下記までご連絡ください。

対象	年間授業料	定員
40歳～74歳の方 (町内在住)	14,000 円程度 <small>※歩数計・スポーツ保険料・血液検査 調理実習・アカデミーウェア代等</small>	56人(月～木曜日各曜日14人) ※応募多数の場合は、抽選となります

アカデミー参加者の声

- ・一生付き合える友人が出来て嬉しい！
- ・腹囲や体重が減り、数年前の体に戻すことが出来た！
- ・仲間に毎週行き会うのを楽しみに参加し、1年があっという間だった！

お問い合わせ・お申込み

箕輪町役場 健康推進課

健康づくり支援係

0265-79-3111 (内線 130)

# 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28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

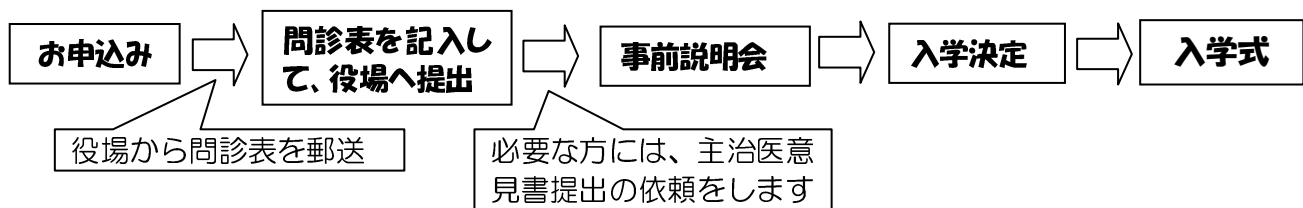
- ①トレーニング（週1回）：ストレッチ・筋トレ・有酸素運動（13：15～15：30）
- ②検査・測定（年3回程度）：身体計測、血液、体力、脳機能測定等
- ③健康学習：専門職による保健、栄養、口腔等に関する学習（月1回、13：15～16：30）
- ④集団健康講座（月1回、13：15～15：30）：医師・オリンピック出場者等による講義
- ⑤在宅トレーニング（自主活動）：筋力トレーニング、ウォーキング等の実施

## 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29年2月10日（金）**

## 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29年3月17日（金）  
13時15分～15時00分  
地域交流センター 研修室

### 入学式

平成29年4月13日（木）  
13時15分～15時30分  
地域交流センター 研修室