

報道機関各位

みのわ健康アカデミー14期生を募集しています！

平成 17 年度から、13 期にわたり 500 人以上の方が参加し、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、来年度受講生を募集しています。

対象者

- ・町内在住の 40 歳から 74 歳の方
- ・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

定員

56 人（月～木曜日の各 14 人）

募集期間

平成 30 年 2 月 13 日（火）まで ※定員に達した場合、抽選となります。

申し込み

健康推進課窓口、電話、HP にて受付いたします。以下項目をお知らせください。

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 ⑥既往症等

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アカデミースタッフブログでもご覧いただけます。



みのわ健康アカデミー
日々の活動DIARY!

添付資料 有 無

健康推進課 健康づくり支援係

(課長) 柴宮まゆみ (担当) 河西 遼太

電話：0265-79-3111 (内線) 130

FAX：0265-70-6699

E-mail：kenko@town.minowa.lg.jp





自分の身体の
ことを考えて、
楽しみながら
健康づくり
しませんか？

第14期

みのお健康
アカデミー

募集
開始

自分の生活で即実践できるノウハウを1年間通じて身に着けることができます

- ✓ 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
- ✓ 卒業時に平均で体重3kg 腹囲3.5cm減少
- ✓ 元オリンピック選手や医師など、充実した講師陣
- ✓ それぞれの体力に応じたトレーニングメニューを作成します

費用

スポーツ保険料
ジャージ代 等
※年間10,000円程度

定員

56名

対象者

町内在住の40～74歳の方

お申込み締切

平成30年2月13日(火)まで
※定員に達した場合、抽選とさせていただきます。

開催概要

詳細は裏面をご覧ください

お問い合わせ／箕輪町役場健康推進課

お申込み／TEL(0265)79-3111 E-mail kenko@town.minowa.lg.jp

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」を通して、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、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(月曜日～木曜日)となります。トレーニングのみの参加はできません。
- ②運動を実施しても健康を害しない方
※平成29年10月以降、心筋梗塞・狭心症の発作、脳梗塞・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町広報等に掲載する写真・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（13:15～15:30）
- ✓ 検査・測定（年3回程度）：身体計測・血液・体力・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：13:15～16:30）
- ✓ 集団健康講座（月1回：13:15～15:30）
※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

申し込み方法

窓口、お電話、HPにて受付いたします。以下の項目をご準備のうえ、お申し込みください。

- 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（月～木から第一希望、第二希望）
- ⑥現病歴、既往歴

締切：平成30年2月13日(火)

入学までの流れ

お申込み

問診票を記入して、役場へ提出

事前説明会

入学式