

報道機関各位

## みのわ健康アカデミー16期生を募集しています！

平成17年度から、15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

- 町内に住民票のある40歳～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

40人  
(月～木曜日の各10人)

### 募集期間

令和3年3月31日(水)まで ※定員に達した場合先着順となります

### 申し込み

健康推進課窓口、お電話、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町HPでもご覧いただけます。

新型コロナウイルス感染症予防対策を実施し、  
開催しています。



みのわ健康アカデミー  
日々の活動DIARY!

添付資料

無

健康推進課 健康づくり支援係  
(課長)柴宮 まゆみ (担当)小林・都志・中村  
電話:(直通)0265-79-3118  
FAX:0265-79-0230  
E-mail:kenko@town.minowa.lg.jp

楽しみながら  
手に入れる  
健康に  
すごせる自分

# みのわ健康 アカデミー

16期生

## 募集 開始



日常生活のなかで即実践  
できるノウハウを身につけ  
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
- ✓ 個々の体力に応じた運動メ  
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

40名

### 対象者

町内に住所のある40~74歳の方

### お申込み期間

令和 3年2月 8日 月 から  
3月 31日 水 まで

### 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



事業の詳細や活動の様子は  
こちらでもご覧いただけます。

# 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（5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（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

※令和2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2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：13:15～16:00）

✓ 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

※状況により変更になる可能性があります。

## 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（月曜日～木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3年3月31日(水)

## 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  
(4月中旬)

入学式  
(5月上旬)