

報道機関各位

## 令和7年度

みのわ健康アカデミー<sup>プラス</sup>「アカデミーコース」参加者募集中

平成17年度から健康づくりで大好評の「みのわ健康アカデミー」が、令和7年度からは「みのわ健康アカデミー<sup>プラス</sup>」に進化し、4種類のコースが登場します。ご好評につき定員に達したコースは受付を終了していますが、「アカデミーコース」に限り参加者を募集しています。残り枠わずかです！皆様のご参加をお待ちしております。

アカデミーコースは従来の「みのわ健康アカデミー」と同様のプログラムです。長期間の継続に自信のない方でも無理なく続けられるよう、各専門職種がバックアップします。

**内容** マシントレーニング、在宅でできる筋トレ・ストレッチのレクチャーなど  
詳細は添付資料または箕輪町ホームページをご覧ください。

**対象者・定員** 箕輪町に住民票があり、以下の年齢に該当する方が対象です。  
アカデミーコース 対象：40～74歳の方  
定員：20人（10人×2グループ）  
※他の3コースは定員に達したため受付終了。

**募集期間** 令和7年3月28日（金）まで

※定員に達した場合先着順となります。

**申し込み方法** 窓口 箕輪町役場4番健康推進課窓口  
電話 0265-79-3118（直通）

申し込みフォーム <https://logoform.jp/form/6gRD/810273>



添付資料  有  無



健康推進課 健康づくり支援係  
(課長)北原 美幸 (担当)伊東 佳衣  
電話：0265-79-3118 (内線) 1513  
FAX：0265-79-0230  
E-mail：kenko@town.minowa.lg.jp

**A**

## アカデミー コース

対象年齢：40～74歳 定員：20人



運動と学びを仲間とともに!  
健康になる効果は抜群です

**B**

## ウォーキング コース

対象年齢：20～74歳 定員：30人



運動を始めたい、健康に効果的な  
歩き方を知りたい方におすすめ!

# 4つのコース にリニューアル!

# みのわ健康

# アカデミー



## 募集 開始

申込み期間 令和7年 1月15日(水)～3月28日(金)

**C**

## 短期集中!夜トレ コース

対象年齢：20～64歳 定員：各クール 10人



仕事や家事で日中は運動ができない!  
そんな方へ♪

**D**

## からだメンテナンス コース

対象年齢：20～74歳 定員：各クール 10人



いつまでも若々しく!  
体幹を鍛えて姿勢改善しませんか

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係  
0265-79-3118 (直通)

スマートフォンでの  
お申込みはこちらから



# みのわ健康アカデミー+の目的

仲間とのコミュニケーションを大切にし、健康づくりを学ぶことで意欲を高め、健康の維持・改善につなげる

「仲間づくり」と「健康づくり」によりいきいきと充実した人生を送る

取り組みやすい方法によりできるだけ若い世代から健康づくりを実施し運動習慣の定着につなげる

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

## コース詳細 ※受講は1コース/年のみとさせていただきます。

### A アカデミー コース

対象者 40歳～74歳の方  
 定員 各曜日10人ずつ  
 受講日 毎週木曜日 または 金曜日  
 時間 13:30～15:30  
 実施期間 約1年間(4月下旬～2月下旬)  
 場所 げんきセンター(沢)  
 受講料 8,000円程度  
 内容 マシントレーニング・ストレッチ等  
 身体測定・血液検査・体力測定等

### B ウォーキング コース

対象者 20歳～74歳の方  
 定員 30人  
 受講日 毎週火曜日  
 時間 13:30～15:30  
 実施期間 約6ヶ月間(4月下旬～11月上旬)  
 場所 ながたドーム、町内ウォーキングコース等  
 受講料 2,000円程度  
 内容 ポールウォーキング・スロージョギング等  
 身体測定・問診等

### C 短期集中!夜トレ コース

対象者 20歳～64歳の方  
 定員 各クール10人  
 受講日 毎週水曜日  
 時間 18:30～20:30  
 実施期間 約3ヶ月間(5月下旬～9月上旬)  
※2クール目(9月下旬～)  
 場所 げんきセンター(沢)  
 受講料 2,000円程度  
 内容 マシントレーニング・ストレッチ等  
 身体測定・体力測定等

### D からだメンテナンス コース

対象者 20歳～74歳の方  
 定員 各クール10人  
 受講日 毎週水曜日  
 時間 13:30～15:30  
 実施期間 約3ヶ月間(5月下旬～9月上旬)  
※2クール目(9月下旬～)  
 場所 げんきセンター(沢)  
 受講料 2,000円程度  
 内容 ストレッチ・体幹トレーニング等  
 身体測定・問診等

その他の学習  
 ✓健康学習:専門職による保健、栄養、口腔等に関する学習  
 ✓集団健康講座:医師や運動の指導者による講義

※B・C・Dコースの方は任意参加です。  
 C・Dコース2クール目は健康学習はありません。

## 参加資格

- ①箕輪町に住民票のある方
- ②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
- ③運動を実施しても健康を害しない方  
※令和6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。
- ④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
- 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

## 申込み方法 締切:令和7年3月28日(金)

- ▶ 箕輪町役場 4番 健康推進課窓口
- ▶ 電話 0265-79-3118 (直通)
- ▶ 表面の二次元コードにスマートフォンからアクセスしてください。

お申込み時に下記の項目をお伺いします。

- |       |          |
|-------|----------|
| ①氏名   | ④ご連絡先    |
| ②生年月日 | ⑤希望のコース  |
| ③住所   | ⑥現病歴・既往歴 |