

令和6年度 あきた元気アップ円熟塾 開催案内

「健康を維持したい」「体力を高めたい」「楽しく体を動かしたい」
「みんなと一緒に運動したい」「外出して人と交流したい」

秋田県スポーツ科学センターで、週1回程度の運動を続けましょう！

教室の趣旨

加齢に伴う体力の低下に不安をもつ県民を対象として、軽めの運動をバランスよく行う健康体操教室を開催し、運動の日常化による体力向上と、心身の健康の保持増進を図ります。

実施する内容

大きく3つの運動プログラムで構成しています。

① 脳トレ・ストレッチ

「少しだけ難しい手先を使った運動」による脳トレで認知症予防を図ります。また、全身の筋肉をほぐすストレッチを行うことで、関節の可動域を広げ、体の動きやすさを高めるとともに、けがをしにくい体づくりを目指します。

② 筋力トレーニング

軽めの筋力トレーニングを行うことで、日常生活に必要な筋力の維持・向上を目指します。

③ 有酸素運動

一定時間継続して体を動かす有酸素運動を行うことで、心肺機能を高めるとともに、日常生活や運動時に疲れにくい体づくりを目指します。

<開催期間>

令和6年4月～6月、9月～12月

<開催教室と新規会員募集人数>

火曜午前（10名程度）水曜午前（10名程度）

火曜午後（15名程度）水曜午後（25名程度）

<日程>

午前教室：10:00～11:30（受付 9:30～）

午後教室：13:30～15:00（受付13:00～）

<会場>

秋田県スポーツ科学センター 3階 体育場

<参加料>

220円（施設利用料として、受付時に毎回お支払いいただきます。）

<その他>

- ・「室内用シューズ」「タオル」「飲み物」「着替え」等を持参してください。
- ・感染症や災害等で開催予定を変更する場合は、センター入口やホームページ、メール等で連絡します。



【申込み・問い合わせ先】

秋田県スポーツ科学センター スポーツ振興班（TEL：018-864-6225）