

# 令和7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7年4月～7月、9月～12月

### <開催教室と新規会員募集人数>

火曜午前（15名程度）水曜午前（20名程度）  
火曜午後（25名程度）水曜午後（20名程度）

### <日程>

午前教室：10:00～11:30（受付 9:30～）  
午後教室：1:30～3:00（受付 1:00～）

### <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願います。）

### <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 スポーツ振興チーム（TEL：018-864-6225）