

モニター 募集

倉吉市国民保養温泉地魅力向上調査事業
トレーニングマシンを使用した運動教室の開催と温泉利用による健康増進の効果と利用のニーズを調査する事業です



働き世代健康運動教室

日時

2021年10月16日(土) 2021年1月15(土)
毎週土曜日・全12回 18:00~20:00

会場

せきがね湯命館・倉吉市関金都市交流センター

参加料

無料

定員
対象

20人
(20代~50代)

トレーニングマシンを活用した運動や自体重を活用した運動教室など、公的資格を保有した専門の運動指導員による運動教室です。*詳細は裏面をご覧ください。

持参物

動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、マスク、着替え

申込み
問合せ

倉吉スポーツセンター
〒682-0822 倉吉市葵町591-1
TEL 0858-22-5674 FAX 0858-22-5684
E-mail : smorishi@mizuno.co.jp 担当：森下、亀崎

主催 倉吉市 運営受託 ミズノスポーツサービス株式会社

1日の流れ 受付17:30~

受付
測定(体組成・身長・体重・血圧・健康確認) ① 40分

体組成説明・カウンセリングコーナー
フリーストレッチ ②

ストレッチ
全員で行うストレッチ(導入) 15分

グループ①
マシン利用 ③ 20分

グループ②
運動教室 ③ 20分

グループ①
運動教室 ④ 20分

グループ②
マシン利用 ④ 20分

クールダウン&ストレッチ ⑤ 15分

温泉入浴 ⑥ フリー



○モニターの皆様のご協力内容

運動プログラムへの参加(事前申込でお好きな日程に参加できます。)

測定値の分析材料(効果測定)としての記録提供(個人名の公表はございません)

アンケートへのご協力(事前、事後)

○コロナ対策について

トレーニングマシンを分散配置することや、グループによる時間差利用形式にて密を回避します。

運動教室も同様にグループ開催にて密を回避します。

利用する各機器はアルコール消毒を1名利用ごとに行います。(トレーニングマシンはセルフタオル形式を採用)

運動指導員はワクチン接種、PCR検査等を実施した者が対応します。

参加者の皆様への開催時における健康観察を徹底させていただきます。

○日程表とプログラム

回	①	②③④	⑤⑥⑦	⑧⑨	⑩⑪	⑫
月日	10月16日	10月23日 10月30日 11月6日	11月13日 11月20日 11月27日	12月4日 12月11日	12月18日 1月8日	1月15日
内容	オリエンテーション	自体重を利用した 運動教室& スロージョギング*1	かんたん エアロビクス教室 *2	ワク楽体操教室 *3	自体重を利用した 運動教室& スロージョギング*1	体力 測定

*1: ウォーキングよりも効果的でジョギングよりも膝腰に負担なく取り組める運動

*2: 椅子を利用したり負荷を軽くしながら、リズムに合わせた有酸素運動

*3: 上半身、下半身の関節可動域を広げたり、リズムに合わせた全身運動