

これからはじめる健康教室

65歳の筋力は20歳に比べ4割減！加齢に伴う脳萎縮も。
開田高原の地域資源を使った気候療法で、筋力アップ、体力アップ、
ダイエットなど、個人の目標に合わせて実施します！

参加者募集！
定員20名ほど

★教室について★

期 間 4月13日～9月末日 毎週金曜日
時 間 10:00～11:30
集合場所 木曾おんたけ健康ラボ
参加費 6,000円
参加条件 病院に通っている方は医師の運動許可がある方
自己責任の下で参加できる方 ※保険は任意加入となります



申し込み締め切り
3月末日まで

バスご利用の方



福島駅発9:09
木曾馬の里入口着9:45
開田支所発10:00
木曾馬の里入口着10:06

新規の方のみ、お試して1回無料体験いただけます。
運動を始めたい！体力をつけたい！
また仲間作りの場としてぜひご参加ください。



★教室スケジュール予定★

●申し込みされた方には、後日内容詳細をお知らせいたします●

時 期	内 容	時 期	内 容
4月13日	オリエンテーション・体力測定	7月上旬	ウォーキング&アロマリラクゼーション
4月中旬	気候療法ウォーキング2キロ	7月27日	お出かけウォーキング（鳥居峠）
5月11日	ミニ健康講話&健康ウォーキング	8月上旬	ウォーキング&エアリアル体験
5月18日	お出かけウォーキング（赤沢美林）	8月下旬	ラボの森 筋力アップ&脳活性
6月1日	ラボの森 脳活性&筋力アップ	9月上旬	気候療法ウォーキング3キロ
6月8日	木曾駒高原ウォーキング3キロ	9/12～14	和歌山県熊野古道2泊3日健康の旅
6月中旬	ボルダリング体験	9月21日	体力測定
6月下旬	気候療法ウォーキング3キロ	9月28日	結果まとめ

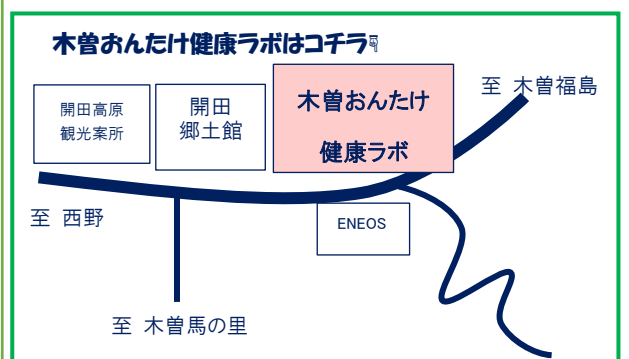
健康教室 体力測定効果について



～お問合せ・お申込み～

TEL24-0870 FAX24-0871

木曾おんたけ健康ラボ
KISO ONTAKA HEALTH LABO



<筋硬度測定>

教室前後での筋硬度測定では下肢筋（もも前、ふくらはぎ、もも裏）すべてに筋肉刺激がみられました。

<血圧測定>

運動前後での血圧測定では、運動後に収縮期血圧、拡張期血圧共に低下しました。

<脳活性テスト>

思い出テストでも脳活性効果がみられました。

木々に覆われた凸凹道、気候療法を取り入れたウォーキングは筋肉刺激、脳活性に効果的です。体力測定結果からも検証されています