

# 上越一健康運動プログラム無料体験会 (J-Wellness無料体験会)



- ・最近体重が増加気味
- ・走ろうと思っても足が出ない
- ・生活習慣病の境界線 体重の増加と倦怠感
- ・血糖値が気になる
- ・体力の衰えを感じる
- ・いつまでも若々しく過ごしたい

そんなあなた

上越一健康運動プログラムを体験してみませんか？

①体力と運動機能の見える化（体組成計・運動機能測定装置）

②インターバル・ノルディックウォーキング！

③体幹を中心としたトレーニング

具体的には

- ①体組成と運動機能を計測 総合得点150点満点運動機能と体脂肪等の体組成をプリントアウトしてお渡しします。
- ②インターバル・ノルディックウォーキング 専用ポールをお貸ししての緩急をつけたインターバル・ノルディックウォーキング アップ3分→（速歩3分→ダウン3分×7回）→クールダウン3分
- ③体幹を中心とした。レジスタンストレーニング（御自宅でもできるトレーニングを提案します。）

## 1 日程及び会場

第1回無料体験会 令和6年 4月21日（日）「上越市総合体育館」  
第2回無料体験会 令和6年 8月 4日（日）「上越市総合体育館」  
第3回無料体験会 令和6年 9月29日（日）「高田スポーツセンター」  
第4回無料体験会 令和6年12月 1日（日）「上越市総合体育館」  
各回とも1部9：30～11：30 2部13：30～15：30 合計8回実施します。

## 2 参加費

無料

## 3 申し込み

第1回 3月 6日（水）～ 3月 27日（水）第2部は中止します。  
第2回 6月 5日（水）～ 7月17日（水）  
第3回 8月 5日（月）～ 9月 4日（水）  
第4回 10月 7日（月）～ 11月13日（水）

## 4 定員

各部共30人（先着30人で募集締め切り）

## 5 申込方法

氏名（ふりがな）、住所、生年月日、電話番号をメールまたは電話にてお伝えください。申込先は下記のとおりです。

問合せ・申し込み

上越市教育委員会スポーツ推進課

上越市下門前1770番地 上越市教育プラザ内

電話：025-545-9246 FAX 025-545-9273

E-MAIL sports-k@city.joetsu.lg.jp

担当 佐久間