

## よくある質問

**Q** 体力に自信がなく、ボルタリングができるかどうか不安です。

**A** 普段、運動をしていない方や65歳以上の方でも安全に実施ができるような内容も用意します。ボルタリングは、登るだけではなく、掴んだり、横に移動したりするだけでも体力向上につながります。

まずは、1回目にご参加いただき、その後継続するかを決めていただいても構いません。

**Q** 20歳以上とありますが、子ども(20歳未満)と一緒に参加することは可能ですか？

**A** 一部、制限がありますが、参加は可能です。  
(ご家族でのご参加もお待ちしております。)

**Q** 健康体操のみの参加も可能ですか？

**A** 可能です。  
ただし、初回と最終回の健康チェックは必ず受けてください。



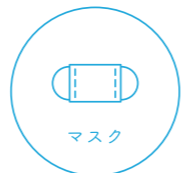
# 松田町健康スポーツ教室

## ▼コロナで感じた運動不足を徹底解消▼



## 新型コロナウイルス感染症対策について

- 1 3密にならないよう、参加者同士の距離を広くとります。
- 2 スタッフはマスク着用・検温・手指消毒を徹底します。
- 3 使用する施設の器具や道具については消毒を行います。
- 4 感染拡大防止のため、参加者の方にもマスクの着用等をお願いします。
- 5 社会情勢に応じて、やむを得ず事業中止をする場合がございます。予めご了承ください。



- 対象** 松田町在住で20歳以上の方  
※各世代に対応した内容でご提供しますので、まずは初回ご参加ください。
- 定員** 各グループ30名
- 費用** 800円(初回の参加で取りやめる場合には、いただきません。)
- 場所** 松田町民文化センター
- お申込** 松田町教育委員会教育課生涯学習係に電話(0465—83—7021)

アスリートが来て実施するボルダリングイベントも準備中!ご期待下さい!!

# 松田町健康スポーツ教室とは

本教室では健康になるための運動・スポーツを実施します！  
 そのため、「きつい・つらい・翌日痛い」をなくし、1人1人の生活が運動を通して充実することを目指していきます。一律のメニューを実施するのではなく、できるだけ**個人の体力に合った内容**を運動の専門家と一緒に実施していきます!!**世代・性別・現在の体力に関係なく**、参加可能です。  
 また、健康チェックも行えるため、体力の変化も確認できます。  
**初回無料**ですので、まずは参加してみましょう!!



# 松田町健康スポーツ教室の特徴

運動が苦手な方・体力に自信のない方は、  
 日常の歩くことから始めましょう!

## ●歩数計を無料で貸し出し! その他健康づくりのハンドブックがもらえる!

自分の普段の運動量を知ること、自分の生活を見直すきっかけとします。  
 また、健康のためにどんな運動をすればよいか、ハンドブックなどを提供しながら、家でもできる運動を健康運動指導士が伝授します!

## ●ボルダリングで体力UP!!

ボルダリングは、自分で設定した目標に向けて、努力できるスポーツです。  
 マラソンも同じような種目ですが、走るのはちょっと…。という方には最適です。

## ●ジムや健康体操で、自宅でもできる運動を習得!

身体を変えたい、1人で頑張りたいという方は、  
 ジムを利用してみてはいかがでしょうか?

利用人数も制限したジムは、感染リスクも低く、1時間110円で利用可能!  
 これを機にこっそりとコツを専門家に聞いてみよう!



ご自身の希望で、内容は選択できます!

世代・性別・体力関係なく、参加可能です!!ご家族・ご友人とご参加ください!

# 去年の声

## 去年の声

初めてボルダリングに触れました。  
 始めは自分にはハードルが高いかと思いましたが、若い指導者に親切に教えていただき、トレーニングジムもトレーナーの方の指導を受けながら楽しくできました!



## 教育課生涯学習係 遠藤係長のコメント

ボルダリングに初めて触れる方は緊張と警戒心を強く感じると思いますが、誰でも楽しく行えるプログラムを開催します!参加者間の親睦が高められるような事業にもできたらと思います!



# 教室実施スケジュール

## 教室開催日程

※各回は、すべて同じ内容となります。ご都合のいいグループをご選択ください。  
 ※AM(9:00~12:00)、PM(1:30~4:30) ※1回目と4回目は参加必須となります。

	1回目	2回目	3回目	4回目
Aグループ 申込締切:12/4(金)	12/6 (日・PM)	12/12 (土・AM)	12/19 (土・AM)	1/17 (日・PM)
Bグループ 申込締切:1/15(金)	1/17 (日・AM)	1/24 (日・AM)	1/31 (日・AM)	2/7 (日・AM)
Cグループ 申込締切:2/5(金)	2/7 (日・PM)	2/14 (日・PM)	2/21 (日・PM)	2/28 (日・PM)

## 教室内容

1回目	説明会・健康チェック・事務連絡	
2回目	講習1	ボルダリング・・・「自分にあった登り方を見つけよう！」 健康体操・・・「自宅でできる簡単体操！」
3回目	講習2	ボルダリング・・・「登るコツをつかもう！」 健康体操・・・「認知症予防につながる運動」
4回目	健康チェック	



●健康チェックで体力を見よう!  
 高精度体成分分析装置(筋肉量・脂肪量)を用いた測定や体力測定(下肢筋力など)でご自身の健康チェックが可能です。

●参加費  
 ①の参加は無料です。  
 ①の終了時に②~④に参加を希望する方のみ、800円お支払いいただきます。

●歩数計を毎日身に付けよう!  
 歩数計を貸し出しますので、毎日持ち歩きましょう。  
 歩数は毎回読み込みを行い、結果をお知らせします。自分がどの程度の歩数を目標していくべきかアドバイスします!  
 歩数に応じて、プレゼントももらえるかも!?

