

運動をすすめられた方へ

ココトしチャレンジ!



恵那市公式キャラクター
「エーナ」

「運動といわれても…」
「何から始めたら良いのかな？」



自分に合った運動メニューを個別指導してもらおう!

講師:健康運動指導士(恵那市体育連盟)

プロから効果的な運動の方法を学びませんか。
継続して自宅でも実践できる運動の方法を習得しましょう。



対象者

恵那市在住の20歳以上の方で、
生活習慣病のリスクがあり心血管病変(心臓、血管などの循環器の病気)がない方
例)内臓脂肪が気になる方(20歳時より体重が10kg以上増加した方)、血糖値が高めな方 など

詳細

○場所:山岡健康増進センター楽歩(らっぽ)

○実施日時:令和5年4月~令和6年3月第2、4金曜日 午後1~4時

R5.4月 14、28日	10月 13、27日
5月 12、26日	11月 10、24日
6月 9、23日	12月 8、22日
7月 14、28日	R6.1月 12、26日
8月 4、25日(第1・4金曜日)	2月 2、9日(第1・2金曜)
9月 8、22日	3月 1、8日(第1・2金曜)



この24日間は健康運動指導士が
らっぽにいます。

○施設使用料:400円

**【申込み・問合せ先】 恵那市役所 電話 26-2111
健幸推進課 内線 282
kenko@city.ena.lg.jp**

申し込みの流れは裏面をご覧ください。

メールでお申込みの際は、氏名・生年月日・
電話番号・ご希望の初回相談日(上記の日程)
を入力して、送信してください。

◆内容◆

健康運動指導士がサポート！

自分に合った運動メニューを相談して個別指導してもらおう！

実施期間も到達目標も相談して決められます

予約申し込み

健幸推進課へ電話・メールにて申し込みください

初回 相談

健康運動指導士と今の体のこと、こうなりたい体のことなど相談します

2回目 実践

健康運動指導士があなたの要望に合わせて運動メニューを作成！

自分で運動してみよう！



メニュー見直し

実践してみて、こうしたいことや、もう少しできそうなことなど修正します

自分で運動してみよう！



最終 目標達成の確認

自分の体がどう変化したかチェックしてみよう！

運動をつづけよう！



「健康運動指導士」とは

保健医療関係者と連携しつつ、人の健康を維持、改善するために、一人一人に合わせて、安全かつ適切で効果的な運動をするための運動プログラムを作り、指導する人です。