

運動をすすめられた方へ

# ココトチャレンジ!



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4年4月~令和5年3月第2、4金曜日 午後1~4時

R4.4月 8、22日	10月 14、28日
5月 13、27日	11月 11、25日
6月 10、24日	12月 9、23日
7月 8、22日	R5.1月 13、27日
8月 12、26日	2月 10、24日
9月 9、30日(第5金曜日)	3月 10、24日



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 285  
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。