

気仙沼クルーカードにポイントが貯まる



# 食と運動で生活改善!!

## 『体力アップセミナー』



ご自身のからだ、健康に興味・関心を持っていただくためのきっかけづくりとして、気仙沼クルーカードと連携した健康づくりポイント事業を始めます。健康教室への参加で気仙沼クルーカードにポイントが貯まります。

取得したポイントは、市内の飲食店、物産店など「クルーシップ加盟店」で1ポイント=1円として利用できます。

**対象者:** 市内に住所を有する、または市内事業所に勤務する20歳以上の方

**参加費:** 無料

**取得ポイント:** 一人当たり最大 600ポイント

※ポイントは、セミナーへの参加、アンケートの提出、〇×形式の問題に答えていただくと獲得できます。ポイントは3回目にまとめて付与します。

**定員:** 各コース 50名

**回数:** 1コースにつき、全3回になります。

**申し込み方法:** 世代ごとに申し込み方法が異なります。ご確認の上、お申し込みください。①・②どちらかのコースをお選びください。※途中でコースの変更はできません。

電話: 0226-21-1212 (受付時間 平日 8時30分~17時15分)

市健康増進課 市民健康管理センター「すこやか」内

セミナー開始前に毎回、体重や体脂肪、筋肉量等を測定します。

### ヤング (20歳~39歳)

★申し込み期間★  
7/16(火)~8/28(水)

#### ①平日夜間 コース

- 1回目: 9/4(水) 18:30~20:30
  - 2回目: 10/2(水) 18:30~20:30
  - 3回目: 11/13(水) 18:30~20:30
- 場所: まち・ひと・しごと交流プラザ  
(気仙沼市南町海岸)

#### ②休日 コース

- 1回目: 9/8(日) 10:00~12:00
  - 2回目: 10/6(日) 10:00~12:00
  - 3回目: 11/17(日) 10:00~12:00
- 場所: まち・ひと・しごと交流プラザ  
(気仙沼市南町海岸)

《内容》 ※両コースともに内容は同じです。

- 1回目: スポーツトレーナーによる運動指導  
市栄養士による栄養講話
- 2回目: スポーツトレーナーによる運動指導  
市栄養士による栄養講話
- 3回目: スポーツトレーナーによる運動指導  
市栄養士による栄養講話

《申し込み方法》

電話、または右記QRコードを読み取り、専用サイトから必要事項を入力の上、お申し込みください。

《持ち物》

飲み物・上靴・タオル・動きやすい服装・筆記用具 等



### ミドル (40歳~64歳)

★申し込み期間★  
8/15(木)~9/27(金)

#### ①平日日中 コース

- 1回目: 10/4(金) 13:30~16:00
  - 2回目: 11/15(金) 14:00~16:00
  - 3回目: 12/13(金) 14:00~16:00
- 場所: 市民福祉センター「やすらぎ」  
(気仙沼市錦町・市営鹿折南住宅内)

#### ②休日 コース

- 1回目: 10/5(土) 9:30~12:00
  - 2回目: 11/16(土) 10:00~12:00
  - 3回目: 12/14(土) 10:00~12:00
- 場所: 市民健康管理センター「すこやか」  
(気仙沼市東新城)

《内容》 ※両コースともに内容は同じです。

- 1回目: 東北大学病院医師による生活習慣病予防講話
- 2回目: 健康運動指導士による運動指導  
市栄養士による栄養講話
- 3回目: 健康運動指導士による運動指導  
市栄養士による栄養講話

《申し込み方法》

電話、または右記QRコードを読み取り、専用サイトから必要事項を入力の上、お申し込みください。

《持ち物》

飲み物・運動靴・タオル・動きやすい服装・筆記用具 等



### シニア (65歳以上)

★申し込み期間★  
6/17(月)~7/26(金)

#### ①いこい コース

- 1回目: 8/2(金) 13:00~15:30
  - 2回目: 9/17(火) 10:00~12:00
  - 3回目: 10/9(水) 10:00~12:00
- 場所: 本吉保健福祉センター「いこい」  
(気仙沼市本吉町津谷)

#### ②すこやか コース

- 1回目: 8/30(金) 13:00~15:30
  - 2回目: 9/17(火) 14:00~16:00
  - 3回目: 10/9(水) 14:00~16:00
- 場所: 市民健康管理センター「すこやか」  
(気仙沼市東新城)

《内容》 ※両コースともに内容は同じです。

- 1回目: 東京都健康長寿医療センター研究所  
講師によるフレイル予防講話
- 2回目: 健康運動指導士による運動指導  
市栄養士による栄養講話
- 3回目: 市保健師による運動指導  
市栄養士による栄養講話

《申し込み方法》

電話にてお申し込みください。

《持ち物》

飲み物・運動靴・上靴(いこいコースのみ)・タオル  
動きやすい服装・筆記用具 等

