



参加者募集!

イッツ・マデイ・フィット健康クラブ



▲フィットネスクラブの様子



▲インストラクターの指導のもとバイクに初挑戦

4月8日、村公民館多目的ホールにて、フィットネスクラブ無料体験会が開催され、22名が参加しました。「健康づくりのための運動とは」のテーマでスポーツドクターでもある八子医院副院長の八子芳樹先生による講演後、2グループに分かれて、スポーツインストラクターの指導のもと、ストレッチ体操や、ルームウォーカー、バイクなど健康器具を使ったトレーニング指導を受け、楽しく無理のない有酸素運動を行いました。「メタボ脱出したいけど運動方法が分からない」「自己流で運動して体を痛めた」等の悩みがある方はぜひ、ご参加下さい。

インストラクターが、一人ひとりのレベルに合わせた運動方法をアドバイスします。

今後は、腰痛や膝関節痛のある方を対象とした教室も予定しています。

● ● ● イッツ・マデイ・フィットネスクラブ ● ● ●

○日時：毎週木曜日（開館 13:00～20:00）  
○場所：飯館村公民館多目的ホール

| 時間          | プログラム                             | 内容                       |
|-------------|-----------------------------------|--------------------------|
| 13:00～14:00 | 元気体操<br>(らくらくコース)                 | チューブやボールを使って楽しく体を動かします。  |
| 14:15～15:45 | ボディシェイプ&リラクゼーション<br>(女性限定コース)     | 脂肪燃焼効果の高い有酸素運動で魅力的な体づくり。 |
| 17:00～18:00 | フリートレーニング<br>(どなたでもOK)            | ウエーブリングの体験ができます。         |
| 18:15～19:45 | ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング<br>(どなたでもOK) | 3種類の運動を組み合わせで行います。       |



お腹をひっこめたい  
男性集まれ～!

保健協力委員26人に  
香囀状が交付されました

4/12 保健協力委員会総会

村保健協力委員会総会がビレッジハウスで開かれ26人の新しい委員に村長から委囀状が交付されました。総会では、3期以上の永年にわたり同委員として活躍し退任された赤澤幸子さん(小宮)と木幡慶子さん(伊丹沢)の2人に村長から感謝状が贈呈されました。

また、新会長に大井美千子さん(草野)、副会長に山田則子さん(白石)を選出したほか、村民の健康増進に向け今年度の事業計画などを協議しました。

保健協力委員の任期は、平成24年3月31日までの2年間です。

保健協力委員の  
皆さんを紹介します  
(敬称略)

副会長 会長

|               |            |              |               |               |            |            |
|---------------|------------|--------------|---------------|---------------|------------|------------|
|               |            |              |               |               |            |            |
| 高橋恵美子(関沢)     | 木幡 民子(伊丹沢) | 佐藤まぎ子(深谷)    | 坂本 隆子(草野)     | 山田 則子(白石)     | 大井美千子(草野)  |            |
|               |            |              |               |               |            |            |
| 川里 幸子(宮内)     | 阿部美智子(佐須)  | 佐藤由賀里(大倉)    | 佐藤かをる(八木沢・芦原) | 三浦真由美(小宮)     | 高橋スイ子(小宮)  |            |
|               |            |              |               |               |            |            |
| 村上 時子(上飯樋)    | 佐藤 文江(上飯樋) | 齋藤 和江(上飯樋)   | 佐藤 茂子(大久保・外内) | 横山ツユ子(前田・八和木) | 齋藤 絵美(飯樋町) | 赤澤まゆみ(飯樋町) |
|               |            |              |               |               |            |            |
| 鈴木 博子(二枚橋・須堂) | 浦住 静子(前田)  | 菅野 幸子(関根・松塚) | 杉上 洋子(巖平)     | 清水 敬子(長泥)     | 菅野 一代(比曾)  | 中島 元子(比曾)  |