

参考書「健康いさはや21スポーツナビ」

身体活動・運動班が、生活習慣病予防のために継続して運動を実施していただくための情報を集めて作りました。日常生活の中に運動を取り入れるきっかけ作りとして、ぜひ御活用ください。自治公民館や医療機関等に設置しています。

【対象】：19歳以上の市民

【内容】：「運動の必要性」

エネルギー消費量の目安がのっています

「さあ、はじめよう」

～準備体操・整理体操のポイントについて

表紙



「運動サークル・クラブ紹介」～種目別一覧が掲載 (PDF)

種目別一覧		
心身統一合気道会諫早 森山教室	森山スポーツ交流館(武道館)	15
諫早神伝会	西諫早小学校体育館	15
諫早市運動普及推進員協議会 市民ウォーキング	諫早市内(6コース)	15
諫早ジョギングクラブ(諫早JC)	主に県立総合運動公園及び郊外	16
諫早ウォーキング	諫早市内 近隣市町	16

もっと詳しく知りたい方は、自治公民館、医療機関、運動施設等に設置しています。ぜひ手にとって御覧ください。

各サークルのメンバー構成（性別・年代）が掲載されています。

〇〇サークル		活動場所	〇〇体育館
メンバー構成		活動日時	毎週金曜日13:00～15:00
8人		会費等	なし
成人前期	成人後期	準備するもの	体育館シューズ、飲み物など
19～39歳	40～64歳	入会要件	男女不問、年齢制限無し
	高齢期	入会方法	事務局へ電話連絡、見学可
	65歳～	代表者	
		連絡方法	市民へのメッセージ
28人	5人		
			皆で楽しく健康づくりをしています。

自分と同年代の人がいるかチェックできます。

「運動施設情報」



「ウォーキング情報」

