

報道資料 6

平成 28 年 2 月 19 日

報道機関各位

健康づくり課長



やらないきゃ損する!! “ちょこっと”筋トレ 第2弾

平成 26 年度に“いつでも、どこでも、誰でも”手軽にできるちょこっと筋トレを作成しました。この度、立ったまま、あるいは椅子に座ったままできる筋トレメニューを増やし、“ちょこっと感”をアップさせた第 2 弾として拡充しました。

この筋トレは、新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科の佐藤教授から提案されたメニューで、市内事業所の従業員 89 人の 2 ヶ月間モニタリングにより、その有効性が確認されています。

ちょこっと筋トレの普及を図るため、講演会を開催します。さらに、佐藤教授監修により、メニューを解説したカード式のパンフレットやDVDを作成しています。

- 1 と き 3 月 13 日（日）午前 10 時～正午
- 2 と ころ 三条市総合福祉センター 多目的ホール
- 3 講 演

「第 2 弾 やらないきゃ損する!! “ちょこっと”筋トレ」

講師 新潟医療福祉大学健康科学部
健康スポーツ学科教授 佐藤 敏郎



内容 運動や筋トレの必要性と効果についての講話のほか、手軽にできるちょこっと筋トレを参加者と実際にやってみます。

- 4 その他 入場無料、事前申込不要。上履き用運動靴を持参ください。



担当：健康づくり課 保健指導係 佐々木
電話：0256-34-5445