

# e-wellness

## 芳賀町ウェルネス運動教室の成果

☎健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

### 教室の開始時期と推移

20歳以上の町民を対象として平成25年10月から開始し、13コースで教室を実施しています。現在6期生まで延べ301人(平成28年9月時点・システム登録者数)が教室に参加しました。

### 教室の特長

筑波大学の研究成果を基盤とした「e-wellnessシステム」を活用し、科学的根拠に基づいた安全で成果の出るプログラムを実施しています。

「e-wellnessシステム」によって作成された運動プランを基に、専門指導員による指導を行っています。教室で実施する筋力トレーニングは、ダイエットや寝たきり・転倒予防、メタボリックシンドローム対象者の予防・改善のためにも有効です。

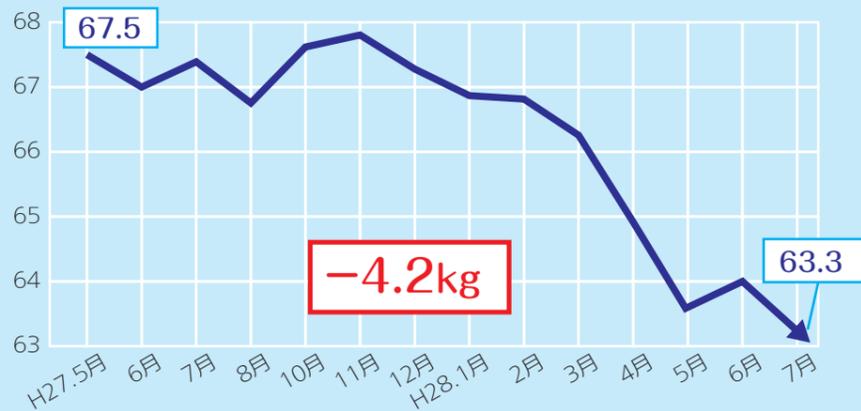
### 運動の内容

日常のウォーキングや筋力トレーニングを実施し、歩数計に記録します。また、教室で指導員の指導の下、筋力トレーニングとエアロバイクを実施し、パソコンに歩数計のデータを記録します。

生活習慣病予防のためには、継続的な運動が必要です。ウェルネス運動教室に参加している人は、継続的に運動し体力年齢の若返りなど良い結果を出しています。

現在、教室の7期生を募集しています。メタボリック症候群やサルコペニア肥満などを改善したいと思っている人は、ぜひお申し込みください。

### 【4期生Hさんの体重変化】



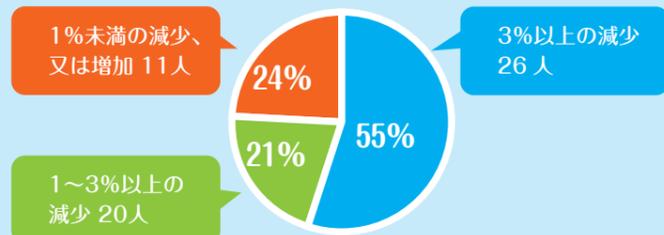
### Hさんのコメント

メニューを忠実にこなしていたら痩せました。これやると本当に効果があるのだと実感しました。体が軽くなり、歳を忘れた感じ。血糖値もコレステロールも減ってきました。自分の体を大切にしたいと思っている人にはお勧めの教室です。



### 【肥満者の15カ月後の体重変化】

体重減少の必要な参加者の半数以上が、血液データの改善が見込める3%以上の体重減少を達成することができました。



# はが路ふれあいマラソン

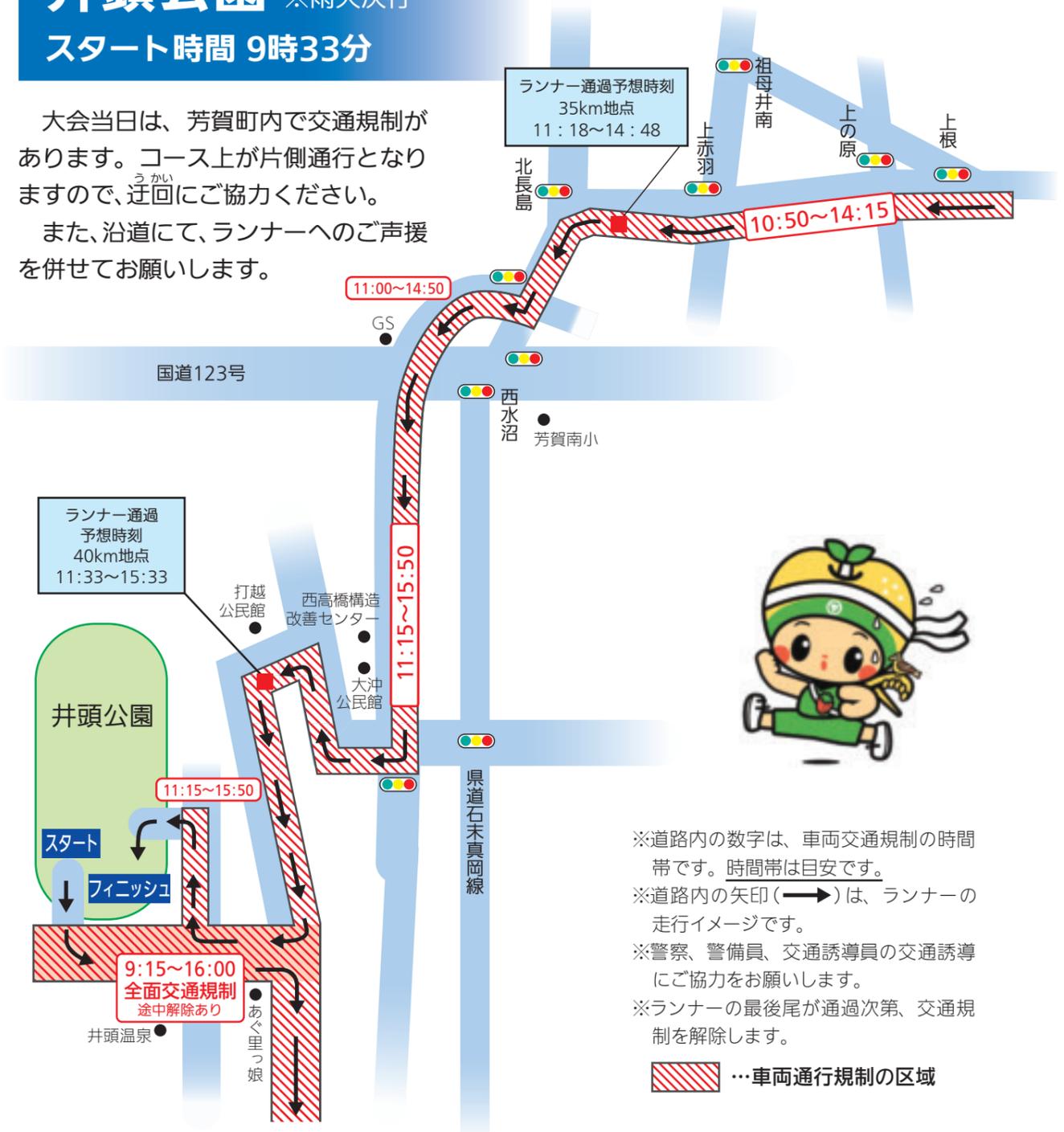
## 第3回 交通規制のご案内

☎武道館 ☎028(677)5155



**12月18日(日)**  
**井頭公園** ※雨天決行  
**スタート時間 9時33分**

大会当日は、芳賀町内で交通規制があります。コース上が片側通行となりますので、迂回にご協力ください。  
 また、沿道にて、ランナーへのご声援を併せてお願いします。



※道路内の数字は、車両交通規制の時間帯です。時間帯は目安です。  
 ※道路内の矢印(→)は、ランナーの走行イメージです。  
 ※警察、警備員、交通誘導員の交通誘導にご協力をお願いします。  
 ※ランナーの最後尾が通過次第、交通規制を解除します。

…車両通行規制の区域