

# 令和5年度みやま市セルフケアセミナー事業

～ 少しずつの積み重ねが大きな成果に！～

## やせナイトセミナー

「最近、体重が増えてきたかも…」、「このズボン小さくなった??」など感じている方に運動を中心とした減量についてお伝えするセミナー&運動教室を開催します。

### こんな方におすすめ

- 運動を始めるきっかけを探していた
- 運動がなかなか続かない
- 仲間と一緒に頑張れそう



- 場 所 : みやま市総合市民センターMIYAMAX
- 日 付 : 令和5年 9/13、9/27、10/11、11/8、12/13 (水曜開催) 計5回
- 時 間 : 18時30分～20時00分 ※9/13・12/13は18時から受付開始
- 対 象 者 : 64歳以下のみやま市民 20名程度 ※年度末年齢、先着順
- 申込方法 : みやま市役所健康づくり課健康係へお電話ください  
(TEL:0944-64-1515)
- 申 込 : 受付期間 8月7日(月)～8月21日(月)  
受付時間 9:00～16:00
- 参加費 : 無 料
- 内 容 : 高精度体組成分析装置(InBody)による身体計測 ※9/13・12/13  
運動を主とした健康づくり(減量)のためのミニ講話  
運動実技(日常生活で実践できる運動)



# やせナイトセミナーの予定内容

① 2023.9.13 (水) 受付 18:00～、セミナー 18:30～20:00

高精度体組成分析測定 (InBody測定)

閉講式・オリエンテーション・各種アンケート

講話 : InBody測定結果の見方、はじめよう「やせナイト」生活

実技 : ストレッチ体操 & 自重筋カトレーニング

② 2023.9.27 (水) 受付 18:15～、セミナー 18:30～20:00

講話 : 運動のうそ・ほんと 小さな積み重ねが大きな効果に

実技 : 踏み台運動 & スロージョギング®でチョコチョコ運動

グループワーク : 身体活動量を増やすための私の取り組み

③ 2023.10.11 (水) 受付 18:15～、セミナー 18:30～20:00

講話 : 減量成功に向けた食事や食行動について

実技 : ヨガ ～カラダもココロもリラックス～

グループワーク : 食事についてこんなことに気を付けてます♪

④ 2023.11.8 (水) 受付 18:15～、セミナー 18:30～20:00

講話 : 体カUPで生活習慣病予防

実技 : リズム体操 ～リズムに合わせて楽しく運動～

グループワーク : ラスト1ヵ月のがんばる宣言!

⑤ 2023.12.13 (水) 受付 18:00～、セミナー 18:30～20:00

閉講式・各種アンケート

高精度体組成分析測定 (InBody測定)

講話 : 講話のおさらい & 運動の継続に向けて

実技 : 超絶簡単♪姿勢整え体操

- 本セミナーは、座学に加え、実際にカラダを動かす体験型のセミナーです
- 受講が決定した方には、セミナーに関する詳細について記したご案内を郵送いたします
- 上記予定内容のほか、10月14日 (土) のみやまっぷワークのご案内をいたします (任意参加)