

# 令和6年度 生駒市国民健康保険 運動教室のご案内

～どこでもできる運動を身に付けて健康生活を！～

気分転換や  
ストレス解消♪

高血圧や高血糖、  
脂質異常改善！



一人じゃなかなか続か  
なかった運動、この機  
会に始めよう！

正しい運動の仕方を知  
りたい！

## 【参加できる人】

令和6年度の生駒市国民健康保険特定健診を受診した（する）人、  
又は人間ドック等で特定健診の全項目を受け市へ結果を提出した（する）人



参加は、下記 **1** か **2** のいずれかのコースで、  
かつ、**1グループ（6～8回）のみ**となります。

1

## 『コナミスポーツクラブ生駒』で行う 運動教室（A～Fコース）

1階スタジオ

2階スタジオ

1階スタジオ+プール



2

## 『市の施設』で行う運動教室 （チャレンジモニターコース）



目標を達成して、  
賞品をゲットしましょう！

※各コースの詳細は次ページ以降をご覧ください。



# A～Fコース（コナミスポーツクラブ生駒）

## 教室ご参加の際にお持ちいただくもの

### 持ち物

- 室内シューズ（運動靴）
- タオル
- 水分補給用の飲料



※動きやすい服装でお越しください。

※Dコースのプール利用日は以下をお持ちください。

- 水着・キャップ
- タオル



### ●当日の流れ

コナミスポーツクラブ 生駒  
ようこそ。



(施設外観)

1階入り口からご入館  
ください。

それぞれの運動教室会場へ  
スタッフがご案内いたします。



(1階スタジオ)

(2階スタジオ)

(3階プール)

お疲れさまでした。次回のお  
越しをお待ちしております。



(1階受付)

1階入り口からご退館  
ください。

### ●アクセス

#### 駐車場・駐輪場のご案内

提携駐車場	営業時間	利用料金	ご利用にあたり
<b>P</b> 第1駐車場 〈三井のリパーク〉 全60台	0:00～24:00	3時間まで 100円 以後30分毎 100円	①入庫時に発券の駐車券をお持ちの上ご来館ください ②フロント前設置の「認証機」に駐車券を通してください ③フロント前設置の「事前精算機」で駐車料金をご精算ください 〈注1〉 駐車料金 ▶ 現金のみ取扱 〈注2〉 新500円硬貨・五千円札・一万円札は利用不可 〈注3〉 当施設はキャッシュレス施設のため両替は致しかねます
<b>P</b> 第3駐車場 〈谷田パーキング〉 ※万代生駒店近く	9:45～ ※駐車時間(無料)は 会員種別の利用 時間に準じます	—	①フロントにて所定用紙に必要事項を記入し、ご提出ください 即日「無料許可証」を発行致します ②駐車時フロントガラスから見える位置に置いてください 〈注1〉 許可証の紛失時は再発行手数料110円(税込)を申し受けます 〈注2〉 退会時は返却
<b>駐輪場</b> 〈当施設 左 隣〉	平日/ 22:15まで 土/ 20:15まで 日祝休/ 19:15まで	無料	●自転車・バイクでお越しの方には専用タグをお渡します。 フロントにてお申し出ください



## コナミスポーツクラブ 生駒

〒630-0251 奈良県生駒市谷田町1613

# 0743-74-9020

営業時間		近鉄生駒駅から 徒歩5分  駐車場 3時間100円
月火水金	10:00～22:00	
土	10:00～20:00	
日祝休日	10:00～19:00	
休館日	毎週木曜日	

施設詳細	
アクセス	

## <実施日時・場所・定員>

※A～Dコースは、スポーツクラブの休館日（木曜日）に行います。

コース	グループ	時間	場所・定員	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
A	1	09:30~10:30	1階スタジオ (40人)	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	
	2			11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	
B	1	10:45~11:45	2階スタジオ (40人)	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	
	2			11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	
C	1	13:30~14:30	1階スタジオ (40人)	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10		
D	1	14:45~15:45	1階スタジオ +プール (40人)	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	10/17	10/24
E	1	11:15~12:15	2階スタジオ (15人)	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11		
	2			11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		
F	1	14:00~15:00	2階スタジオ (15人)	9/6	9/13	9/20	9/27	10/4	10/11		
	2			11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13		

## <コース内容>

※各コース体組成測定があります。

Aコース 全7回	からだ全体のバランス調整や筋力アップを中心とした教室 (運動強度:★)	体のバランスや歩き方をセルフチェックできる運動を行い、体全体の筋肉の使い方や、無理なくゆっくりと、ストレッチを交えながらタオルやマットを使った運動。
Bコース 全7回	OyZ <sup>注1)</sup> を中心とした教室 (足腰強化・脳活性化) (運動強度:★)	踏み台をゆっくり昇り降りするステップ運動や、ステップ運動を行いながらリズムに合わせて腕を動かす頭を使う運動。足腰をしっかり鍛えながら脳を活性化させます。体力に合わせた無理のないトレーニング 注1) OyZとはコナミスポーツクラブの独自プログラムの名称です。
Cコース 全6回	筋力アッププログラムを中心とした教室 (運動強度:★★★)	マットやタオルなどを使用し、ストレッチや自重を利用した筋力トレーニングを行います。また青竹を使って足裏の反射区を刺激し体のバランスを整える運動。
Dコース 全8回	筋力アップ+プールプログラムの教室 (運動強度:★★)	マットやタオル、椅子などを使用し、自宅でも簡単に行える低負荷の運動。青竹踏みやストレッチを中心に足裏の反射区を刺激することで体の不調を整え、疲れにくい姿勢づくりを目指します。また後半の2回はプールでウォーキングやジョギングなど水中運動を行います。
Eコース 全6回	グループワークプログラムを中心とした教室 (運動強度:★)	効果的なストレッチや筋トレの方法を学び、運動習慣をつけることを目的とした教室です。タオルや椅子を使って、楽しく全身の運動を行います。
Fコース 全6回	チェア体操を中心とした教室 (運動強度:★)	椅子を使って手や足、全身運動を行います。また一定時間運動を行う有酸素運動、体力や持久力の向上を目指します。自宅のできるテキストも配布します。

運動強度:★弱→★★★強



### <個人情報提供について>

A～Fコースに参加決定された方は、緊急対応や参加者管理のために、以下の個人情報をコナミスポーツクラブに提供することに同意いただいたものとさせていただきます。

- ・氏名・性別・年齢・住所・電話番号・緊急連絡先及び続柄
- ・はがきに記載いただいた特記事項



## 2 チャレンジモニターコース

### <実施日時・場所>

日程 グループ 場所	①9/9(月)	②10/7(月) ③10/28(月) ④11/11(月) ⑤12/2(月)	⑥12/16(月)
場所	生駒市役所 大会議室	セラビーいこま5階	生駒市役所 大会議室
1 グループ	10:00～12:00	13:00～14:00	10:00～12:00
2 グループ	13:00～15:00	14:30～15:30	13:00～15:00

### <定員> 各グループ25名

#### <コース内容>

1回目：体組成測定（体脂肪率、筋肉量など）  
目標を立てる  
運動（自宅でできる体操）

2～5回目：運動（自宅でできる体操）  
プチ講座（水分、タンパク質の取り方など）

6回目：体組成測定、評価  
振り返り



**目標達成者は賞品ゲット！！**

#### R5 賞品参考

体操フーフー  
ラジオ体操が流れる♪



光るベルト  
ウォーキングを安全に♪

### <申し込み方法（全コース）>

同封の申し込みはがきに必要事項を記入し **7/31(水)までに**  
**郵送または電話**にてお申込みください。

なお、応募者多数の場合は、**抽選**とさせていただきますのでご了承ください。

※今年度で75歳を迎える参加ご希望の方へ

75歳のお誕生日の前日までに全日程が終了可能なコースをご選択していただきますようお願いいたします。

#### 問い合わせ先

生駒市国保医療課 TEL 0743-74-1111(内線7463・7464)

FAX 0743-75-4879

MAIL hokenshido@city.ikoma.lg.jp

