

運動の習慣化で免疫力アップ

インターネット運動サークル

「ZOOMウェビクル」

参加者募集中



自宅に居ながら「インターネット画面上」で指導者と一緒に運動しましょう！！

ウィズコロナ時代、無理なく運動習慣を身につけて免疫力をアップさせましょう！週2回の運動機会、忙しい朝ですが、やるべきことをちゃちゃとやって、規則正しい生活を送り運動習慣を身に付ける事で、今までに無い体と脳の調子を整えましょう！午前中の運動は脳に適度な刺激を与え、良いホルモンが分泌されます。運動を習慣化することで効果を実感している方が続出しています(^)/

毎週 月曜・水曜

9:00～10:00開催

※金曜日に(9:30～)

特別講座にも参加出来ます
別途ご案内します。

参加費

6,000円

(3カ月間)

※支払方法は指導者にご確認ください。

準備物

運動出来る服装
タオル
飲み物
椅子・座布団

参加条件

ご参加にはインターネットでホームページが見れる環境が必要です！

パソコン、スマホ、タブレット、ネットテレビ

また、十分なパケット通信量を使用できる環境も必要です。

希望者は、メールにて参加希望を連絡ください ⇒ hesrc.suwa.naoto@gmail.com

指導者から直接電話で話しながらインターネットの接続方法をご案内致します。

運動内容

- 筋トレ : 立つ、座る、歩く、動作を支える筋力を中心に鍛える運動を行います。
- ストレッチ : 肩こり、膝痛、腰痛の予防、日常動作を楽にするためのストレッチを重点に行います。
- ROM運動 : ストレッチに付随する、関節の動きを良くする運動を行います。
- レク : 脳トレを中心とした、クイズや、手遊びなどを実施して頭も柔らかくしましょう。
- 健康講話 : 生活習慣病、生活不活発病、筋力低下・不良動作による整形疾患などのポイントをお話します。



講師：健康運動指導士

諏訪直人（すわなおと）

富井聖（とみいひじり）

- ・日本健康運動指導士会長野県支部
- ・日本リハビリフィットネス協会認定インストラクター

※障害保険などの加入は出来ません。
自己責任の下でご参加ください。

お問い合わせ

健康運動支援研究所

hesrc.suwa.naoto@gmail.com



ZOOMウェビクルは Zoom(ズーム)を使ったインターネット上で行う運動サークルです(^^)／

従来の会場に集まって行う「運動サークル」や「教室」と併用し、週3日以上運動習慣をつけ、体調を整えアクティブな生活習慣を気軽に身につけることができます！！

忙しい人でも、朝9時から60分間自宅トレーニング！その後は活性化した脳の状態で充実した1日を過ごしましょう。

効果の期待できる運動習慣

有酸素運動⇒週に3～7日 筋力アップ⇒週に2～3日 ストレッチ⇒毎日 この習慣、実際に続けられていますか？

無理な理由は？

忙しい、時間がない、面倒くさい、気が向かない、、、など、継続は難しいのではないのでしょうか？

週に2回のウェビクルは、1回たったの60分！！自宅で運動指導士の指導のもと、楽しく運動習慣を獲得することで、今まで体験しなかった効果や継続の安定化を実現できます(^^)／

毎日でなくとも、都合の良い日だけの参加でもOK！！

様々なメリット

コロナ禍での運動不足解消

○マスクをしなくて自分の部屋で気軽に運動！ ○感染の心配なし！！

○万が一感染してしまっても、症状がなければ、ウェブなので参加してもOK！

自宅で実施するから

○出かけなくて良い ○時間に余裕を持って参加出来る ○天候に左右されない！

○交通費、ガソリン代がかからない!! ○用事があっても安心して参加できる！

こんな参加者も(^^)／

・電話がかかってくる用事があるから途中で抜けます！ ・孫や遊びに来ているから、一緒に参加させて！

・通院するので30分だけ参加します。 ・用事が早く終わったから、途中から参加します！

毎週2回の運動実施の機会が得られる事で

○しっかりとした運動習慣、生活習慣が身に着きます。 ○脳を活性化させて認知症の予防につながります。

○運動が習慣化できることで、運動機能の維持向上がしっかりと得られます。

朝9時からの1時間なので

○1日の時間を有効に使える

○午前中の集中した運動は、脳の活性化を促しその1日を充実したものにしてくれます。

○交換神経を刺激して血流が促されて1日を通して基礎代謝を高く保ちやすくなります。

その他

○インターネットを使う事に慣れ、脳と心の活性化に繋がります。

○インターネットが自由に使えると世界が広がります(^^)／



デメリット

○インターネットの設定が面倒 ○パケット通信料が余計にかかってしまう ○出来るかどうか全く分からない

※ご安心ください！！ これらの問題は指導者がひとり一人に対応サポート致します。

気軽に相談いただき、まずは、無料体験をお試ください(^^)／

※年末年始、お盆休み以外に指導者の都合でお休みとなる場合があります。この場合は、前もってご案内します。

参加条件

①スマートフォン、タブレット、パソコン、またはインターネットに接続する機器をお持ちの方

②十分な容量のパケット通信を行っている方(ひと月4～6GBを使用します)

各デバイスの案内、紹介などもしっかりと対応致します。

参加ご希望の方は下記連絡先までお問合せ下さい。

①メール hesrc.suwa.naoto@gmail.com

②ショートメールまたはお電話

090-2228-9718(健康運動支援研究所 諏訪)

090-9010-1687(健康運動支援研究所 富井)

参加ご希望者には、お電話で参加方法について説明させていただきます。