

泳げなくても楽しめる♪

アクアビクス 教室 参加者募集



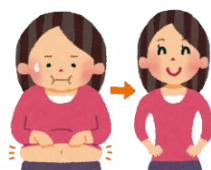
アクアビクスとは水の中で楽しく身体を動かすエクササイズです。
水の抵抗を利用するため、陸上で行う運動よりも心肺機能を高めたり、脂肪燃焼を促す効果はアップします！

こんな方におすすめです！！

体重が増えたので
ダイエットしたい



身体を引き締めたい



ストレスを
発散したい



活動量を増やして
睡眠の質を良くしたい



■開催日程：

1回目	6月19日（水）	4回目	7月10日（水）
2回目	6月26日（水）	5回目	7月17日（水）
3回目	7月 3日（水）	6回目	7月24日（水）

■時 間：13:30～15:30(受付13:15～)

■会 場：挟間B&G海洋センター

■内 容：健康講話・体力測定・室内での簡単な体操・アクアビクス等

■参加資格：20～65歳までの由布市民（持病のある方は、主治医に確認の上お申込みください。）

■定 員：15名 ※定員になるまで随時受け付けています

■持ち物：水着・水泳帽・タオル・水分補給用の飲み物・プール使用料440円/回
ロッカー使用時100円/回(使用後返却あり)

■その他：健康マイレージ対象事業(毎回500ポイント)

途中からの参加も可能です

教室では、水中でのアクアビクス以外にも、フロア運動としてストレッチや筋トレも実施します！

陸上と水中の違いを体験してみませんか？

ミニ講話もありますので、運動・食事など生活の中での効果的な取り組みを知ることも出来ます。

体力測定で身体の変化をみることも出来ますので、ぜひご参加ください♪



要予約

WEBサイトまたはお電話にてお申し込みください。

第1回申し込み期日：令和6年6月10日(月)まで

《問合せ・申込み先》 由布市役所 健康増進課 ☎097-582-1120



▲予約フォーム

知っていますか？

由布市はメタボが多いんです

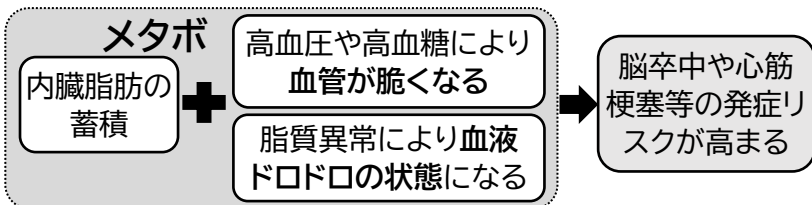
メタボ対策や運動のきっかけに、アクアビクス教室に参加しませんか？

由布市のメタボの現状

由布市はメタボ該当者が多く、令和5年度の大分県健康指標ランキングでは県内18市町村のうち**男性はワースト2位、女性はワースト3位**という状況でした。メタボ、またはメタボ予備軍である人はおよそ3人に1人です。



メタボだとどうして悪いの？



<血管内のイメージ>

メタボ対策!!



遺伝的要因や不健康な生活習慣で血管が詰まり始める

動脈硬化や糖尿病等を発症

心疾患や脳血管疾患を引き起こし、要介護状態になることも…

メタボ対策に運動は欠かせない！

“メタボ”のうちに改善に取り組むことで、大きな病気に進行するのを防ぐことができます！

メタボ改善には内臓脂肪を減少させる有酸素運動が効果的。アクアビクス教室で行う水中運動はウォーキングよりも活動量が大きいのでメタボ予防や改善におすすめです！

体重70kgの方が1時間活動した場合のエネルギー消費量は…？

- *椅子に静かに座る:73kcal …①
- *散歩(普通の速さ):220kcal (①の3倍)
- *水中運動:400kcal (①の5.5倍)

※国立健康栄養研究所 改定版「身体活動のメッツ表」の値を使用しています。

アクアビクス教室 参加者の感想をご紹介します



水中ならではの体の使い方や動かし方に毎回新し発見があった。健康ワンポイントアドバイスも大いに参考になった。

【教室スケジュール例】

- 13:15 受付開始
血圧や体脂肪等を測定
- 13:30 開会
- 13:40 水中運動
体力測定などの活動
- 15:00 ストレッチ・フロア運動
健康ワンポイントアドバイスなど
- 15:30 閉会

水中運動で体が楽になりました！



体力測定や食事に関する講習もあつたりと健康全般に気付かされることがあったのでよかった。



次は運動不足の家族も誘って参加したいです。

