



いつまでも若々しく元気に健康で暮らせることは、誰しもの願いです。健康意識の高い人も、そうでない人も、誰もが健康であるためには、住んでいるだけで健康になれるまちであることが理想です。本市では、歩きたくなる、歩いてしまうまち“スマートウェルネスシティたかいし”基本計画を策定し、「市民主体のやさしさと活力あふれる“健幸（けんこう）”のまち」を目指しています。

■ 健幸づくり教室 参加者募

有酸素運動や筋力トレーニングと日々のウォーキングを組み合わせた健康づくりのための教室です。

科学的根拠に基づいた個人別プログラムですので、無理のない健康管理が可能です。

教室は、週1回コース（スポラたかいし）、月2回コース（中央公民館）から選ぶことができますので、ご自分のライフスタイルに合わせて教室を選択できます。

■ 教室の特徴



- ◆大学の研究結果に基づく1人1人に合わせた個別プログラムを実施
- ◆運動が苦手な方でも生活習慣病予防や体力年齢の若返りが可能です
- ◆月に1回日々の活動量を分析した実績レポートがもらえます
- ◆専門スタッフによる運動プログラムの個別アドバイスが受けられます

■ 対象（各コース共通）

30歳以上の市内在住・在勤の方で医師に運動を禁止されていない方

週1回コース（スポラたかいし）

【教室時間】

定員・曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10人コース	10：00～・17：40～	10：00～・13：30～	10：00～	10：00～・12：30～	
20人コース			12：30～		13：30～

【参加費】

1か月（4回講座） 3,000円

（注意）別途高機能歩数計購入費として5,140円が必要

（注意）2ヶ月単位で更新

【提供プログラム】

健康増進プログラム（e-wellnessシステム）

- ・ストレッチ
- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング

- ・体力測定・高機能歩数計による健康（データ）管理
- ・ウォーキング
- ・天気の良い日は南海中央線をウォーキングします

【申込み・問い合わせ】

スポラたかいし

電話 267-1223（受付時間9時～21時 月曜日休館）

週1回コース（カモン高石）

【教室時間】

定員・曜日	月曜日	水曜日	木曜日	土曜日
10人コース		13：00～	13：00～	10：00～
20人コース	10：00～・13:30～		19：00～	

【参加費】

1か月（4回講座） 3,000円

（注意）2カ月単位で更新

（注意）別途高機能歩数計購入費として5,140円が必要

【提供プログラム】

健康増進プログラム（e-wellnessシステム）

- ・ストレッチ
- ・有酸素運動
- ・筋力トレーニング
- ・体力測定・高機能歩数計による健康（データ）管理
- ・ウォーキング

【申込み・問い合わせ】

総合体育館

〒592-0012

大阪府高石市西取石6丁目5番6号

電話：072-263-2622 ファックス番号：072-263-3930

月2回コース（中央公民館）

【教室時間】

定員・曜日	第1・3水曜日	第1・3木曜日	第1・3金曜日
20人コース	15：30～	15：30～	15：30～

【参加費】

1か月 1,285円

（注意）別途高機能歩数計購入費として5,140円が必要

【申込み・問い合わせ】

スマートウェルネス推進室

電話 267-1161（受付時間9時～17時30分 土・日曜日、祝日休館）

（注意）参加ご希望の方は、事前に「教室参加説明会」の申込みが必要です。説明会の日時は下記をご覧ください。

教室参加説明会

（注意）この教室参加説明会は月2回コース（中央公民館）をご希望の方対象の説明会です。

週1回コース（スポラたかいし・カモンたかいし）をご希望の方は、直接、スポラたかいし・カモンたかいしにお問い合わせください。

【実施日】

スマートウェルネス推進室（電話267-1161）にお問い合わせください。

【会場】

中央公民館

【時間】

16時～17時

【内容】

教室説明、申込み、体力測定、高度歩数計購入

【服装・持ち物】

運動できる服装（例：ジャージ、運動靴）、筆記用具、参加費（月1,285円6か月分前納）、通信機能付き高度歩数計購入費（5,140円（税込））、飲み物

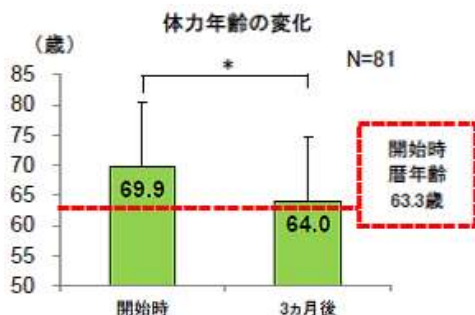
【申込み・問い合わせ】

スマートウェルネス推進室

電話 267-1161（土・日曜日、祝日休館）

教室の成果（3か月で体力年齢が5.9歳も若返りました！！）

高石市「健幸づくり教室」参加者の3か月間の成果です（平成24年度）



教室参加者の感想（アンケートより一部抜粋）

- ・体重が減り、体が軽くなった気がします（50歳代・女性）
- ・血圧が下がりました（60歳代・男性）
- ・少し体が動きやすくなり、腰痛も少し楽になった（60歳代・女性）
- ・もう年だからとあきらめていたが、頑張ったら体を改善できるのだと思いました（60歳代・女性）
- ・運動をするという目的ができ、生活が一変しました（70歳代・男性）
- ・歩くのが楽しく、階段の上り下りが楽になりました（70歳代・女性）
- ・自分の体の変化に驚き、毎日の生活に張り合いができました（80歳代・女性）

その他

いずれのコースも、定員になり次第締め切らせていただきます。

開催曜日や時間等追加変更になる場合がありますので、各お問い合わせ先にご確認ください。

お問い合わせ先

高石市ふれあい健康増進センター スポラたかいし

〒592-0014

大阪府高石市綾園4丁目5番28号

電話：072-267-1223 ファックス番号：072-261-3125