

## 「健康貯筋スタートプログラム」アウトドアヨガを リニューアルしたいろは親水公園で開催！

市では、若い時期から健康意識を高め、体力向上や運動の習慣化、ストレスの緩和などを目指す取組として、ミズノスポーツサービス（株）及び大塚製薬（株）と連携し「公園などの屋外フィールドを活用したアウトドアヨガ」を実施しています。今回は、8月1日にリニューアルオープンしたいろは親水公園を会場に開催します。

- 1 日時 令和4年9月10日～10月8日までの各土曜日 9時30分～11時30分
- 2 場所 いろは親水公園（天候不良時は市役所庁舎内で実施）
- 3 対象 20歳代～40歳代の人
- 4 定員 30人

### 5 参加費及び申込方法

- 市内在住・在勤の人 4,600円
- それ以外の人 5,500円

ミズノスポーツサービスホームページから申し込みください。



▲ミズノスポーツサービス  
ホームページ

### 6 プログラム

毎回テーマを決めてヨガを行うほか、以下のプログラムを実施します。

- 初回と最終回に簡単な体力測定を実施し、効果を確認します。
- 専門家によるミニ健康講話、スポーツ栄養講座（コース中1回）を実施します。
- 各回終了後に参加者限定動画を配信し、自宅で復習できるようにサポートします。

### 7 その他

保護者がプログラム参加中は、お子さん（4歳～小学校6年生）をお預かりし、ミズノ（株）が独自に開発した運動プログラム（ヘキサスロン）を実施します。

記者発表資料  
令和4年8月30日  
子ども・健康部健康政策課  
健康政策グループ  
担当者／主幹 安形 喜代美  
電話番号／048-473-1674  
志 木 市