

京都市国民健康保険 健康増進施設を利用した
健康づくり事業「元気・アクションクラブ」について

京都市国民健康保険では、毎年被保険者の皆さんを対象に、運動習慣を身に着け生活習慣病の予防に努めていただくため、健康増進施設を利用した健康づくり事業「元気・アクションクラブ」を実施しています。平成18年度の内容が次のとおり決定しましたので、お知らせします。

1 対象者

京都市国民健康保険加入者（申込時及び利用当日）で満20歳以上の方（平成18年8月1日現在） *保険料を完納していない世帯に属する被保険者は除きます。

2 実施内容

プールを活用した体操，ストレッチや筋力トレーニング，ウォーキング，エアロバイク等の健康づくりの一日体験 *運動内容，方法は利用施設によって異なります。

3 利用期間

平成18年8月1日（火）～平成19年3月31日（土）

4 利用施設

市内の4施設（別紙）

5 費用

無料 *京都市国民健康保険が負担

6 定員

400人 *定員を超えた場合は抽選

7 申込方法

(1) 利用の申込み

ア 利用の申込みは、必ず、往復はがきでお願いします。

イ 往復はがきの往信用裏面に「元気・アクションクラブ」の文字，郵便番号，住所，被保険者証記号番号，氏名(ふりがな)，性別，生年月日，電話番号，参加希望月，参加希望施設名(第2希望まで)を明記してください。

返信用表面に申込者ご本人の郵便番号，住所，氏名を明記してください。

ウ 申込はがきは1人1枚に限ります。

(2) 申込期間

平成18年6月1日（木）～6月20日（火）（消印有効）

(3) 申込先

〒604-8571 京都市保険年金課（専用郵便番号につき，住所は不要）

(4) 参加証の送付等

参加していただける方には，7月中旬に参加施設名等を記した「元気・アクションクラブ参加証」を送付し，参加できない方にもその旨を通知します。

平成18年度 元 気・ア ク シ ョ ン ク ラ ブ 参 加 施 設 (NO 1)

施設名称	(財)ヘルスピア21 京都市健康増進センター	(株)ラクトスポーツプラザ
住 所	〒601-8441 南区西九条南田町1-2	〒607-8080 山科区竹鼻竹ノ街道町91 ラクトB 5・6階
電 話 番 号	662-1300	501-3377
交通アクセス	市バス「南区総合庁舎前」下車すぐ 近鉄「東寺駅」徒歩8分	地下鉄・JR・京阪「山科駅」下車すぐ
利用曜日	火 水 木 金 土 日 (月休み)	月 火 水 木 金 土 日
利用時間	9:30～21:00 (日・祝日は9:30～17:00まで)	9:30～22:00 (日・祝日は9:30～21:00まで)
定 休 日	月曜日,ただし7,8月無休 6月第4火曜日～木曜日 年末年始 12/28～1/4	12/30～1/3 施設点検日
利用できるメニュー	初心者講習会(健康運動の方法,ストレッチ体操,マシントレーニング),ウォーキング,エアロバイク,プールの施設利用。エアロビクス,3B健康体操,太極拳,いきいき筋トレ,ボクササイズ,やさしいヨガ,水中体操,ヌードル体操などの各種教室1回体験(要予約。年齢制限,定員のある教室もあります。曜日,時間をご確認下さい)	・プール(自由遊泳,水中ウォーキング,アクアビクス) ・マシントレーニング(ランニングマシン,エアロバイク等) ・スタジオ(エアロビクス,ヨガ,ストレッチ体操等) ・その他(ジャグジー,ドライサウナ,ミストサウナ等)
元気・アクションクラブの特色	初心者や中高年の方にも初心者講習会で安全で効果的な運動方法をアドバイスいたしますので,安心してご参加下さい。また,各種教室にも体験参加していただけます。	プールでの水中ウォーキングやフィットネスマシンを使用してのトレーニング,スタジオ・アクアレッスンなど,ご自由にお選びいただき,誰でも気軽に参加していただけます。

平成18年度 元 気・ア ク シ ョ ン ク ラ ブ 参 加 施 設 (NO 2)

施設名称	(財)京都踏水会水泳学園	(財)京都予防医学センター 健康創造クラブ
住 所	〒606-8357 左京区聖護院蓮華蔵町33-5	〒604-8491 中京区左馬寮町28番地
電 話 番 号	761-1275	811-9131
交通アクセス	市バス「熊野神社前」・「丸太町京阪前」下車 京都バス「川端丸太町」下車徒歩5分 京阪「丸太町駅」下車 徒歩5分	市バス「丸太町御前通」下車すぐ JR「円町駅」徒歩5分
利用曜日	月 火 水 木 金 土 日	火 木 土
利用時間	月～土 10:00～21:00 (日は 9:00～19:00)	10:00～11:30(火 木 土) 14:00～15:30(火 木) (第1,第3木曜日の午後を除く)
定 休 日	毎月末29～31日 臨時定休日 8/3 8/16 12/29～1/3	第2土曜日,日曜,祝日 7/31～8/1 8/12～8/16 12/29～1/4
利用できるメニュー	水泳,アクアヘルス,ジム(マシーントレーニング,エアロバイク,筋力トレーニング),アクアエクササイズ等,エアロピクス	健康創造クラブの体験(ストレッチ体操,ウォーカー,エアロバイク,卓球,集団でのオリジナル健康運動等)
元気・アクションクラブの特色	充実したプール設備で,レベルに応じた水泳指導やウォーキングをしながら楽しく運動するアクアピクスなどがあります。また,プールが苦手な方にはマシンジムをご利用いただけます。管理栄養士や健康運動指導士の指導のもと,安心して快適に運動ができます	運動療法教室「健康創造クラブ」への参加形式です。1時間半の利用時間のうち,前半は各自の体調に合った運動プログラムを選択していただき,後半は集団での運動プログラムを楽しんでいただきます。