

第 2 回

温泉を活用した健康まちづくり事業
運動・スポーツ習慣化促進チーム会議

と き：令和5年9月28日（木）
午後6時30分から

ところ：三朝町役場 第4会議室

~~~~~ 日 程 ~~~~~

- # 1 開 会

- ## 2 座長あいさつ

- ### 3 協議事項

資料 1 温泉運動浴

資料2 温泉フィットネス(オンラインフィットネス)

- ## 4 その他

- ## 5 閉 会

## 温泉運動浴

令和 5 年 9 月

企画健康課

「三晩泊まり、三たび朝を迎えると元気になる」との評判がその名の由来ともいわれる三朝温泉。町の大切な資源である三朝温泉を最大限に活用し、町民の健康増進及び介護予防の推進を図ることを目的として「温泉を活用した健康まちづくり事業」を進める。

### 1 目的

温泉プールにおいて、運動浴を実施することで、ケガ等をしている方や運動に不安がある方でも比較的容易に参加・体験することができ、日常的な運動へのきっかけづくりとすることを目的として実施する。

### 2 事業内容

主に足腰等に不安を抱える方を対象とした温泉プール内での歩行等運動浴を実施する。

また、家庭でも取り組める運動内容とし、全8回の事業内にとどまらない継続可能な取り組みとする。

参加費・・・1回1,000円

入浴・・・三朝温泉病院内の温泉(温水)プール

運動・・・理学療法士による指導

ポイント☞足腰等への負担が少ない

ポイント☞手術後のリハビリテーションに効果的



#### 【開催日】

1～2回目 ⇒ 11月8日(水)15時～16時、22日(水)15時～16時

3～4回目 ⇒ 12月6日(水)15時～16時、20日(水)15時～16時

5～6回目 ⇒ 1月10日(水)15時～16時、24日(水)15時～16時

7～8回目 ⇒ 2月7日(水)15時～16時、21日(水)15時～16時

### 3 その他

#### 【募集】

- ・広報紙、防災無線及び町公式 HP の活用
- ・ちらし作成
- ・各世代に関連する部署・組織からのアプローチ

#### 【実施体制】

- ・運動浴指導 ⇒ 温泉病院理学療法士
- ・事業調整等 ⇒ 三朝町



温泉フィットネス(オンラインフィットネス)

令和 5 年 9 月  
企画健康課

「三晩泊まり、三たび朝を迎えると元気になる」との評判がその名の由来ともいわれる三朝温泉。町の大切な資源である三朝温泉を最大限に活用し、町民の健康増進及び介護予防の推進を図ることを目的として「温泉を活用した健康まちづくり事業」を進める。

1 目 的

温泉を活用した健康まちづくり事業基本構想の3本の柱の一つ「温泉と健康づくりを連携させる」を実現させるため、温泉旅館を会場としてフィットネス等の体験をし、運動・スポーツの継続につなげていく。

2 事業内容

- ステップ1>>>フィットネスインストラクター監修のフィットネス(運動)を実施する
- ステップ2>>>ラヂムリエのおすすめ入浴方法をもとに温泉入浴
- ステップ3>>>メディカルチェック(感想ヒアリング)
- プラスα>>>>家庭で取り組めるオンラインフィットネス(期間中)

参加費・・・1回1,000円

| クラス    | 子育て世代クラス          | 働き世代クラス     | 高齢世代クラス      |
|--------|-------------------|-------------|--------------|
| 定 員    | 各クラス20名程度         |             |              |
| 場 所    | 三朝温泉「溪泉閣」会議室(大浴場) |             |              |
| 日程 1回目 | 12月7日(木) 午後       | 12月7日(木) 夜  | 12月8日(金) 午前  |
| 〃 2回目  | 12月14日(木) 午後      | 12月14日(木) 夜 | 12月15日(金) 午前 |
| 〃 3回目  | 1月13日(土) 午前       | 1月13日(土) 午後 | 1月13日(土) 午後  |
| 〃 4回目  | 1月29日(月) 午後       | 1月29日(月) 夜  | 1月30日(火) 午前  |

3 その他

- 【募集】
- ・広報紙、防災無線及び町公式HPの活用
  - ・全戸配布用ちらし作成
  - ・各世代に関連する部署・組織からのアプローチ
- 【実施体制】
- ・フィットネス指導 ⇒ 業者
  - ・健康チェック ⇒ 三朝町
  - ・事業調整等 ⇒ 三朝町

ラヂムリエのおすすめ

入浴時間・温度

40～41℃で5～7分間

3分間休憩

足、腰、膝、手首等の関節をストレッチを加え動かすと効果的です。

もう1回

40～41℃で5～7分間