

まちなか健康づくり

目 的

健康寿命の延伸や健康格差の縮小に向けた取組みとして、市民のライフステージに合わせた運動機能を向上させる教室を中心市街地で開催し、まちなかで気軽に健康づくりができる機会の創出を目指す。

内 容

中心市街地において市民のライフステージに合わせた、運動機能を向上させる新たな教室をタスパークホテル長井で実施すること。また、市街地やフットパスコースを活用したウォーキングイベントを定期的に行い、運動を通じた健康増進を図る。

(1) トレーニングマシンを利用した運動指導教室等の開催

①高齢者でも利用しやすいトレーニング機器の導入

(バイク、ラン、ショルダープレス等)

②健康運動指導士によるウォーキング教室や運動指導教室等の開催

開催回数：200 回以上

(2) ウォーキングイベントの開催

①長井市のフットパスコースや市街地をめぐるウォーキングイベントの開催。

開催回数：1 回以上

(3) 健康指導や相談会の開催（市派遣事業）

①市保健師による血圧測定や健康相談、講話等の開催

開催回数：年 5 回



TAS Park Hotel NAGAI
タスパークホテル長井



Re:kasse
リカッセ



あなたの 健康を サポート

健康増進へのお手伝い



タスパークホテル長井からのお知らせ

トレーニングマシンを利用した 運動教室とウォーキング

こんなこと
ありませんか？

- ✓ 運動はしたいけど
計画的になかなか出来ない。
- ✓ どうやって運動したら
いいのかわからない。
- ✓ 無理なく運動をしたいけど
教えてくれる人がいない。
- ✓ マシンを使って効率的に
体を動かしたい。
- ✓ いつまでも元気に健康で
過ごしたい！

ここがポイント！

トレーニングのプロからトレーニング
マシンの使い方や、ウォーキングの
指導を受けれるから安心です！



ウォーキングで予防・改善が見込めます (個人差はあります)

- ・肥満解消
- ・脂質異常症・動脈硬化改善
- ・高血圧改善
- ・血糖値の改善
- ・肝機能改善
- ・心血管疾患のリスクが低下
- ・骨粗鬆症の予防



開催期間 2026年3/30まで! **好評受付中!**

開催日時 毎週月曜日と木曜日の ①10:00～、②11:00～、③12:00～

料金 通常は、マシン+ゆーぱる (温浴) で¥1,980のところ
ウォーキング+マシンでの運動+ゆーぱる (温浴) の利用で**¥500⁺**

持ち物 動きやすい服装、水分補給用飲み物、室内用運動靴等



TAS Park Hotel NAGAI
タスパークホテル長井

お申し込み・お問い合わせは

TEL: 0238-88-1833

〒993-0011 長井市館町北6-27 <https://taspark.co.jp>



もっと続けたくなるウォーキング教室です

有酸素運動を正しく行うための、



ゆーぱるも
利用可能！

参加料
¥500

ウォーキング教室

2026/02/17(Tue)10:00～

2026/03/24(Tue)10:00～

10:00 受付・問診・測定

10:15 座学

10:30 ウォーキング・マシンによるトレーニング

11:30 ゆーぱる（温浴施設）

場所：タスパークホテル長井4F

フィットネスクラブ Re:kasse(リ・カッセ)

お問合せ・参加申込み

タスパークホテル長井 リカッセにて

フロントまたは電話受付

電話：0238-88-1833

持ち物

参加料（500円）

室内用シューズ

タオル

運動ができる服装

飲み物 など


Re:kasse

フィットネスクラブ リ・カッセ



リカッセで健康づくり

スローエアロビック 体験会

S L O W A E R O B I C



参加料
無料

※お申込みが
必要です

参加者全員に

- ゆーぱる、リカッセ
施設体験チケット
- 大塚製薬商品
プレゼント!!



日時

2026

5/9(土) 11:00~12:00

5/20(水) 11:00~12:00

“スローエアロビック”は脳を活性化し、認知症予防に効果的な軽運動です。

ゆっくりとした動作なので負荷が少なく、椅子に座って行うことも出来ます。

低体力の方でも無理なくご参加いただけます。

内容 スローエアロビック体験
リカッセ施設見学

会場 タスパークホテル長井[2F宴会場つむぎ]
〒993-0011山形県長井市館町北6-27

定員 各回50名(合計100名※お一人様一回限り)

講師 渡部留美子〔(公社)日本エアロビック連盟
スローエアロビック指導員〕

タイムスケジュール

- ご挨拶、リカッセ施設紹介・・・5分
- スローエアロビック概要、効能説明
スローエアロビック体験会・・・45分
- リカッセ見学会(4F移動)・・・10分
- ゆーぱる、施設体験各自(流れ解散)

お申込み・お問合せ

タスパークホテル長井(リカッセ)にて
直接フロント受付、または電話受付

Tel. 0238-88-1833

お申込み締め切り 2026年4月30日(木)まで



スローエアロビク

基本の3つの動き



す〜

胸が
のびのび〜

胸をひらく



腕の動きと連動しながら胸を大きく広げることで前かがみになりがちな姿勢を整え、スムーズな呼吸を促します。肩こりの解消にも役立ちます。

体側をのばす



腕を上げて左右に揺らしながら体側を伸ばします。背中がほぐれ、姿勢を整えます。



ゆ〜ら

ゆ〜ら



ふわり〜
きゅっ

体をひねる



背骨を中心にひねることでインナーマッスルがほぐれ、美しく歩く姿勢につながります。お腹周りの引き締めにもオススメです。

3つの動きをつなげた約3分間の動画です▶



CO-LUMN

楽しく体を動かすことが脳フィットネスを高め、認知症予防になる

私たちの研究室では「脳フィットネス」という新しい概念のもと、運動が脳機能とりわけ認知機能やメンタルヘルスを高める効果とその脳内メカニズムについて研究をしています。

「脳フィットネス」とは、ストレスに負けず、元気に毎日を過ごせるような脳の状態のこと。脳フィットネスを高める方法として、楽しい軽運動はとても有効です。皆さんも仕事や家事で疲れた時に、軽く体を動かしたり、ストレッチをしたりすると、気分がスッキリしたことがあると思います。そんな体への負担が少ない（超）低強度の軽運動でも快適な気分を得ることができるのです。

私は2006年に「フリフリグッパ」という誰でも簡単にできる体操をつくりました。姿勢の維持や歩行に必要な腰・背筋や体幹筋群そして大腿四頭筋や内転筋など多くの筋群の緊張をほぐしなら適度に鍛える運動を3分間行なうだけで快適な気分になり、脳血流も増加します。加えて、ノリの良いグルービーな音楽リズムを聞いたり、歌を口

ずさみながら行なうとより効果であることもわかりました。こうした軽運動を10分間行なうと、脳の前頭前野や海馬が活性化し、集中力や記憶力などの認知機能が高まります。また長期間行なうことで効果も定着します。つまり、軽運動でも脳フィットネスを高め、認知症予防に役立つことが分かってきたのです。

スローエアロビクは、フリフリグッパにノビユラとフレアツイストを加え、グルービーな音楽リズムに乗って行なう軽運動として開発が始まりました。全身の体ほぐし運動になるだけでなく、気分を改善し、認知機能を高めるスローエアロビクを、多くの方に楽しんでいただきたいと思います。

征矢英昭先生

筑波大学教授 医学博士 体育系・運動生化学
ヒューマン・ハイ・パフォーマンス先端研究センター 副センター長