

# 「HAL<sup>®</sup>」を使った運動プログラム

楽しみながら健康への第一歩

参加費無料！

## 参 加 者 募 集

インストラクター指導のもと、体の機能低下を予防して、健康の質を高めることが期待できる運動プログラムです！

📢 昨年度  
参加者の声

インストラクター  
に体の使い方を教  
えてもらえるのが  
よかった！



運動もして  
参加者の皆さんと  
お話しもできて  
楽しかった！



立ち座りが  
楽になった！



HAL<sup>®</sup>は、身体機能を改善・補助・拡張・再生することができる、世界初の装着型サイボーグです。

募集期間：令和7年6月23日～令和8年1月31日

お問い合わせ先・募集連絡先（フリーダイヤル）

☎ 0120-981-950

平日 午前10:00～午後5:00

※土日祝、お盆(8/9～8/17)、

年末年始(12/27～1/4)はお休み

✉ ina\_kenkou@cmic.co.jp

受託業者：CMIC Trust株式会社

運動プログラム実施期間：令和7年7月14日～令和8年2月末

募集内容の詳細については裏面をご覧ください。

## 参加対象者

- ① 要介護度が「要介護」と認定されている方はご参加いただけません。
- ② お体の状態によっては、ご参加いただけない場合がございます。

### 集合運動プログラム・出張型運動プログラム

1. 伊那市民の方
2. 40歳以上の方、かつ足腰の弱まりを感じている方

### 企業型運動プログラム

伊那市の企業（健康経営に関心がある企業）

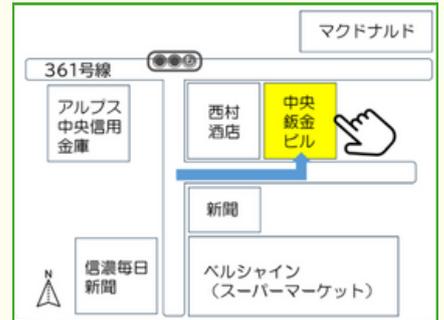


## 運動プログラムの詳細

※予告なく変更・終了することがございます。詳細は、伊那市ホームページをご確認ください。

### 集合運動プログラム

- 期間 令和7年7月14日から令和8年2月27日まで  
2か月で8回まで予約可能（週1回目安）
- 内容 ご自身で会場まで来ていただき、グループでプログラムに参加いただきます。電極シールを直接体に張り、「HAL®」を腰に装着の上、インストラクター指導のもと実施いたします。無理のない範囲でイスからの立ち座りや、スクワット等の軽い運動を1回あたり30分から45分程度行います。
- 開催場所：長野県伊那市日影4704-2



### 日程



	時間帯	月	火	水	木	金
①	9:30 - 10:30	初級	中級	定休日		中級
②	11:00 - 12:00	中級	初級			初級
③	13:30 - 14:30		中級		初級	中級
④	15:00 - 16:00		初級		中級	初級

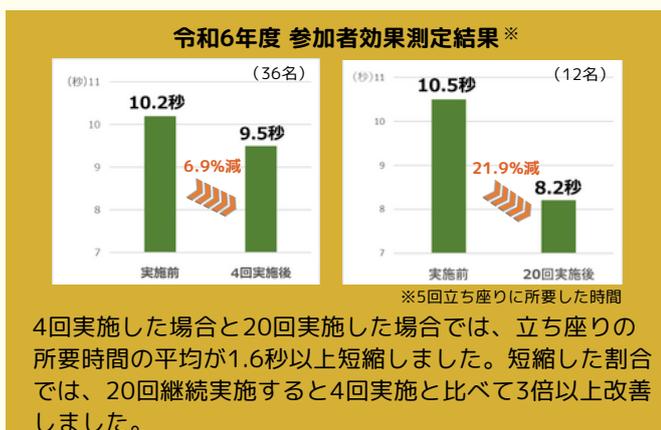


### 出張型運動プログラム

- 内容 公民館または温泉施設で開催予定。  
ご自身で会場まで来ていただき、グループでプログラムに参加いただきます。
- 日程・場所についてはお電話またはメールでご確認ください。

### 企業型運動プログラム

- 内容 伊那市企業で従業員の健康のためにプログラムをご活用いただけます。
- 日程・場所についてはお電話またはメールにてご相談の上決定いたします。



令和6年度のプログラム風景