

ヘルシー講座

「元気をキープ！」



「はいきりコース」

～参加者募集のお知らせ～

楽しく身体を動かして、体づくり&メタボ・生活習慣病予防！あなたの健康維持のために、ヘルシー講座に参加しましょう！

- ★対象者 町内在住の20歳以上の方
- ★定員 30名(申込み先着順)
- ★指導者 健康運動指導士 坂本幸男先生
- ★参加費 無料
- ★携行品 体育館用の運動靴・運動中の水分補給用の水・汗拭き用タオル
- ★時間 10時～12時(受付は9時30分から10時)
- ★日程・内容



実施日(曜日)	内 容
5月13日(土)	開講式、身長・体重測定 運動①「気持ちよく身体を動かそう！」
5月27日(土)	運動②「姿勢をよくしよう！」
6月10日(土)	運動③「お腹まわり集中トレーニング」
6月24日(土)	運動④「腕まわり集中トレーニング」
7月22日(土)	運動⑤「ウエイトトレーニング体験」 ～トレーニング機器を使ってみよう！～
8月5日(土)	身長・体重測定 運動⑥「はりきりコース・まとめとおさらい」



- ★会場 スポーツ交流館(横瀬小学校体育館) ※7月22日はウエルハイムヨコゼで実施します。
- ★申込み受付期間 **5月8日(月)から随時**
- ★申込・問合せ 健康づくり課 保健グループ(1階3番窓口) ☎25-0116

