

楽・楽フィットネス教室に 参加してみませんか？

「運動をしたいけど、きっかけがない…」「生活習慣病といわれたけど…」「運動が続かない…」と悩んでいる方、ぜひ、楽・楽フィットネス教室に参加してみませんか？ひとりでは始めにくい運動も、教室ならきっと始められるはずです！

この教室は、運動するきっかけづくりや生活習慣病予

防に必要な運動を無理なく実施し、教室終了後も自分に合った運動を継続できるようにすることを目的としています。

運動を継続するために、運動後に合わせて実施すると効果のあるセルフメンテナンス法も学ぶことができます。この機会にぜひ、ご参加ください。

●参加できる方

- ※市内に住所のある18歳から66歳までの方
- ※下記の日程すべてに参加可能な方
- ※医師から運動を禁止されていない方

■日時・内容

日程	時間	内容
第1回 9月1日(月)	午前9時20分～ 11時45分	体力テスト・健康増進室の利用について 血圧・体重・体脂肪測定
第2回 9月8日(月)		運動指導（ダンベル・筋トレ運動+マシン） セルフメンテナンスワンポイント講座 血圧・体重・体脂肪測定
第3回 9月17日(水)		運動指導（身体メンテナンス法+筋コンディショニング法） 血圧・体重・体脂肪測定
第4回 9月29日(月)		運動指導（チューブ運動・筋トレ運動+マシン） セルフメンテナンスワンポイント講座 血圧・体重・体脂肪測定
第5回 10月6日(月)		運動指導（バランスボール・筋トレ運動+マシン） セルフメンテナンスワンポイント講座 血圧・体重測定・体脂肪測定
第6回 10月20日(月)		体力テスト・運動指導 血圧・体重・体脂肪測定



申 問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎25 - 2100



- 定員 30人（先着順）
- 講師 健康運動指導士 おかの ようすけ 岡野 陽介氏（株式会社ビート）
- 参加料 無料
- 場所 保健福祉センター ※第3回のみ谷和原公民館
- 申し込み方法

- 申込先 健康増進課（保健福祉センター）
☎25 - 2100
- 申込期間 7月7日(月)～8月1日(金)
午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

