

# 楽・楽フィットネス教室に 参加してみませんか？

「毎日忙しい」、「運動はちょっと苦手」、「でも健康になりたい」、そんな皆さんのために、健康増進課では、楽・楽フィットネス教室を開催します。この教室は、生活習慣病予防に必要な運動の知識の習得と運動の継続を目標に、実際に身体を動かしながらご自分にあった運動を身につけていきます。

内容は、健康増進室を利用し、バランスボールやチューブ、マシンを活用した筋トレ、有酸素運動と自分自身で行える身体のメンテナンス法になります。ぜひご参加ください。

**申 問** 健康増進課（谷和原保健福祉センター内） ☎25 - 2100

## ■参加できる方


市内に住所のある18歳以上66歳以下の方

※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2日(月)	午前9時20分～ 11時45分	血圧・体重・体脂肪測定 体力テスト、健康増進室利用について	
第2回	9月9日(月)		血圧・体重・体脂肪測定 運動指導（筋トレ・ダンベル運動およびマシン）、セルフメンテナンスワンポイント講座	
第3回	9月30日(月)		血圧・体重・体脂肪測定 運動指導（筋トレ・チューブ運動およびマシン）、セルフメンテナンスワンポイント講座	
第4回	10月7日(月)		血圧・体重・体脂肪測定 運動指導（筋トレ・バランスボール運動およびマシン）、セルフメンテナンスワンポイント講座	
第5回	10月23日(水)			血圧・体重測定 運動指導（身体メンテナンス法および筋コンディショニング法）
第6回	11月25日(月)			血圧・体重・体脂肪測定、体力テスト、運動指導（フットセラピー）

■場 所 谷和原保健福祉センターおよび谷和原公民館

■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

## ■申し込み

(1) 申込先 健康増進課（谷和原保健福祉センター）

☎25 - 2100

(2) 申込期間 7月8日(月)～31日(水)

午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）

毎日の生活に運動の  
習慣を取り入れよう！

