

# らくらく楽・楽フィットネス教室 参加者募集!

「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を習得してもらい、教室終了後も継続して運動ができる『運動習慣の確立』を目的として実施します。

的として実施します。

内容は、健康増進室を利用し、スモールボールやチューブ、マシンを活用した筋トレ、有酸素運動です。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
- ※下記日程にすべて参加可能な方
- ※医師から運動を禁止されていない方



## ■日時・時間

	日程	時間	内容
第1回	9月26日(月)	午前9時～ 11時45分	血圧・体重・体脂肪率測定 体力テスト、健康増進室利用について
第2回	10月3日(月)		血圧・体重・体脂肪率測定 運動指導 (マシンおよびウォーキング)
第3回	10月17日(月)		血圧・体重・体脂肪率測定 運動指導 (マシンおよびスモールボール)
第4回	10月26日(水)		血圧・体重・体脂肪率測定 運動指導 (簡単エクササイズ)
第5回	11月21日(月)		血圧・体重・体脂肪率測定 運動指導 (マシンおよびチューブ運動)
第6回	12月12日(月)	午前9時～ 11時30分	血圧・体重・体脂肪率測定 体力テスト、運動指導

■場 所 谷和原保健福祉センター (第4回のみ、谷和原公民館)

■定 員 30人

■講 師 健康運動指導士 おかの ようすけ 岡野 陽介氏

■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内)

(2) 申込期限 8月19日(金)まで

午前8時30分から午後5時15分 (土、日を除く)

※定員になり次第締め切り

この機会に運動する  
習慣を身につけよう!

