

「くにもシエイプアップ」教室の ご案内

～健康づくり、はじめてみませんか～

- 対象 町内在住 40 歳～64 歳（対象以外の方もご相談ください）
- 定員 30名（参加無料）
- 実施日 令和6年10月～令和7年2月（全24回コース）
- 場所 町内体育館（会場の詳細は個別にお知らせします。）
- 講師 健康運動指導士の資格を保有するフィットネスジムの先生
- 内容 室内でできる有酸素運動・筋力トレーニング・栄養講話
- 申込期限 9月20日（金）

開催日				
10月	11月	12月	令和7年1月	令和7年2月
10月4日（金）	11月 1日（金）	12月 6日（土）	1月10日（金）	2月7日（金）
10月11日（金）	11月 8日（金）	12月13日（土）	1月17日（金）	2月8日（土）
10月18日（金）	11月15日（金）	12月20日（土）	1月24日（金）	2月14日（金）
10月25日（金）	11月22日（金）	12月27日（土）	1月28日（金）	2月15日（土）
	11月29日（金）			2月21日（金）
				2月22日（土）
				2月28日（金）

今年度は①前期コース②短期集中コース③後期コースの3つのコースをご用意しています。後期コースが今年度最後のコースとなります。プライベートの予定に合わせながらも実施できますのでご相談ください。



In Body（インボディ）もご利用ください！

役場庁舎1階ほけん課保健係窓口（青1番）前にInBodyを設置しています。InBodyは医療機関などでも広く活用されている精密な身体機器で、体重・筋肉量・体脂肪量のバランスが機械に乗るだけでわかります。運動教室に参加した方は、運動の効果をInBodyで測定いたします。使い方などわからない場合は、保健係にお気軽にお声がけください。

お申し込み・お問合せ先 / ほけん課保健係 電話：585-2783