



健康運動教室

～心地よい汗を流しながら心も体もリフレッシュ～



住民健診の結果はいかがでしたか？

血圧やコレステロール値が高くなってきた、体重管理がうまくいかない！など感じている方はいませんか？

健診でデータが悪くなってきた、最近お腹周りが気になる、運動不足を感じている方など、この機会に運動教室に参加し、一緒に楽しく心地よい汗を流してみませんか？
皆さまのご参加お待ちしております！

日時		内容	申込締切
第1回	11月2日(木)	【受付】 午前9時30分～ 【時間】 午前10時～12時 ・測定で自分のカラダを知る!! (血圧測定・体組成測定・骨密度測定) ・気持ちよく手軽に筋力アップ ～肩こり・腰痛予防にもなる!!～	10/26 (木)
第2回	12月8日(金)	・血圧測定 ・「身体の柔軟性を高める体操①」 ～一緒に楽しく心地よい汗を流しましょう～	12/1 (金)
第3回	1月26日(金)	・血圧測定 ・「筋力を高めたい方へ 眠っている筋肉を目覚めさせよう」 ～基礎代謝アップを目指して～	1/19 (金)
第4回	2月29日(木)	・血圧測定・体組成測定 ・「身体の柔軟性を高める体操②」 ～自宅でも取り組みやすい体操って?～	2/22 (木)

※4回コースですが、1回のみ参加もできます！

- ☆場所 山添村役場3階 大会議室
- ☆対象者 村内在住の74才以下の方で医師から運動を制限されていない方(定員20名)
- ☆持ち物など 水分補給用の飲み物、運動靴、動きやすい服装でお越しください。
※体組成測定実施日は、素足で測定を行いますので靴下でお越しください。
- ☆講師 健康運動指導士
- ☆申込方法 保健福祉課へ電話か窓口でお申込みください。電話85-0045

担当：久保田

