

健康改善 さわやか運動教室

“スポーツの秋”と言われる季節となりました。これから運動をはじめたい！！と思っている方も多いのではないのでしょうか。今回の教室では、健康度チェック（体組成計測定）をしながら、自分の身体について考えていきます。また、自宅でも簡単にできる運動（筋トレ・体幹トレーニングなど）も紹介していきます。日頃の運動不足解消や運動習慣づくりに参加してみませんか？

STEP1

- ① **11月20日(水)** 18:00~20:00 場所：町民センター大ホール
- ・自分の身体を知る：健康度チェック（体組成計測定）
 - ・食習慣と効果的な運動とは 解説：新冠町保健福祉課保健師・栄養士

STEP2

- ② **11月27日(水)**
18:00~20:00
町民センター大ホール
- ・自宅でできる筋トレ

- ③ **12月4日(水)**
18:00~20:00
町民センター大ホール
- ・下半身、体幹トレーニング

- ④ **12月11日(水)**
18:00~20:00
町民センター大ホール
- ・全身エクササイズ

STEP3

- ① **12月18日(水)** 18:00~20:00 場所：町民センター大ホール
- ・自分の身体変化を知る：健康度チェック（体組成計測定）
 - ・これからの運動とは 解説：新冠町保健福祉課保健師・栄養士



講師 **中里 美紀**
健康運動指導士

- ◎ 定員：20名（先着順）
- ◎ 対象：一般成人
- ◎ 参加料：200円/人
- ◎ 持ち物：タオル、動きやすい服装、飲み物など
- ◎ 申込方法：下記申込書に参加料を添えて町民センターまで



主催/申込先 **新冠町教育委員会【町民センター】 ☎ 47-2106**

さわやか運動教室 参加申込書

事務局記入（No. ）

参加者氏名		電話番号	
性別	男 ・ 女	年齢	
住所	〒		