

# 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	〒		