



からだリセット講座



♪一緒に楽しく健康なからだづくりを目指しませんか♪

【日時】

全10回!! 全ての回に参加できない方でも大歓迎です☆

～夜の部～

18時00分～20時00分

令和2年 5月14日(木)

6月 4日(木)

7月16日(木)

8月 6日(木)

9月 3日(木)



メタボが気になる…
お仕事のある方にも!

～昼の部～

10時00分～12時00分

10月 8日(木)

11月12日(木)

12月10日(木)

令和3年 1月14日(木)

2月 4日(木)

【場所】

保健センター

8月、1月は町民センター

子育て中の方にも!
託児もご相談ください★



【対象者】

町内に在住する30～64歳の方

(65歳以上で参加を希望される方はお気軽にご相談ください!)

【内容】

裏面をご覧ください

【参加料】 無 料

【申込み】

参加ご希望の方は下記までお気軽にお申込みください!
全ての回に参加できない方もお申込み可能です☆

新冠町役場 保健福祉課 健康推進係

お申込お待ちしております! ⇒47-2113

《プログラム内容》

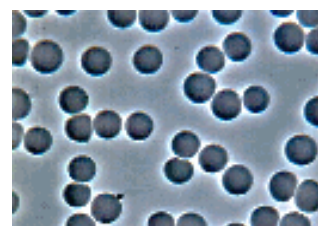
健康運動指導士による運動教室をベースに、様々なプログラムを通して、自分のからだの変化（血圧・体組成など）をみながら理想の姿を目指していきます。

5/14 (木)	10/8 (木)	・ 運動教室 （講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士） ・ 自分のなりたい姿をイメージ！
6/4 (木)	11/12 (木)	・ 運動教室 （講師：中里美紀先生） ・ 血液観察、血管年齢・脳年齢測定
7/16 (木)	12/10 (木)	・ 運動教室 （講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士） ・ 理想のからだのための食事ポイント！
8/6 (木)	1/14 (木)	・ トレーニングマシンの効果的な使い方を実践！ ・ レクリエーション♪
9/3 (木)	2/4 (木)	・ 運動教室 （講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士） ・ 歯の健康からからだの健康へ！

※その他、血圧・体組成計測定も行います。

※内容は変更になることもありますのでご了承ください。

※当日は、動きやすい服装で、屋内用の運動靴・タオル・飲み物をご持参ください。



顕微鏡でみた血液