



からだリセット講座

からだリセット講座では、健康運動指導士による運動教室をベースに、様々なプログラムに取り組み、自分のからだの変化（血圧・体組成など）をみながら、スリムになりたい、筋肉・体力をつけたい等、なりたい自分の姿を目指していきます。

私たちと一緒に、楽しく、理想のからだを目指してみませんか？

【日時】

～夜の部～

18時00分～20時00分

令和4年 6月 8日(水)

7月 13日(水)

8月 17日(水)

9月 7日(水)

10月 12日(水)

日中は
お仕事のある方、
いかがですか？



～昼の部～

10時00分～12時00分

令和4年 11月 16日(水)

12月 14日(水)

令和5年 1月 18日(水)

子育て中の方も！
託児もご相談ください★

2月 8日(水)

3月 8日(水)



【場所】 東町生活館 9月、2月は町民センター

【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》

夜の部	昼の部	内 容
6/8 (水)	11/16 (水)	・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！
7/13 (水)	12/14 (水)	・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
8/17 (水)	1/18 (水)	・共通：運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ・8月：「理想のからだづくり」のための食事のポイント！ ・1月：歯の健康から、からだの健康へ！
9/7 (水)	2/8 (水)	・トレーニングマシンの効果的な使い方を実践！
10/12 (水)	3/8 (水)	・共通：運動教室(講師：溪仁会円山クリニック健康運動指導士) ・10月：「理想のからだづくり」のための食事のポイント！ ・3月：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。

※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。

※新型コロナウイルスの影響により、日時・場所・内容は変更になることもありますのでご了承下さい

～講座の風景～



過去に参加された方からは、「毎日の生活の中で、食事や運動で気をつけるポイントや取り組み方がわかった」「習ったストレッチで腰痛が良くなった」「毎日少しずつできる運動が増えた」など好評でした♪
R4年度も一緒に、楽しく、健康なからだづくりをしてみませんか？

初めての方も！ピーターの方もお待ちしております！！