

# 「けんこう運動教室」のご案内

この教室は運動教室別に2つの教室を開催しております。  
 対象はどちらも「20歳以上の村民」です。  
 みなさんも健康運動指導士と一緒に楽しく運動してみませんか？

## ころばん教室

目的：運動機能の維持・向上  
 転倒予防のため



内容：イスに座りながらの運動がメインで、膝痛・腰痛持ちの人でも無理なく行えます。

13:00～ 体重・血圧測定  
 13:30～ 運動

## はつらつ教室

目的：ダイエット  
 生活習慣病予防のため



内容：筋トレがメインで、全身を使ったエクササイズをします。

14:00～ 体重・血圧測定  
 14:30～ 運動

日 程 (水曜日開催)	
R3年4月	7日・21日
5月	12日・26日
6月	9日・23日
7月	7日・21日
8月	11日・25日
9月	8日
10月	6日・20日
11月	10日・17日
12月	8日・22日
R4年1月	12日・26日
2月	2日・16日
3月	9日

### <持ち物>

動きやすい靴、服装、健康手帳（ある方）

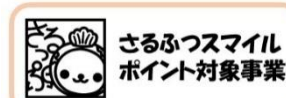
### <体力測定会>

現在の体力の確認と自分に合った運動内容を選択できるように体力測定会を実施しています。今年は以下の日程で実施する予定です。

前期：令和3年9月15日（水）

後期：令和4年3月23日（水）

初めて参加される方、託児を希望される方は事前にご連絡下さい。



<お問い合わせ> 保健福祉課 健康推進係 ☎ 2-2040