

「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？

ころぼん教室

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

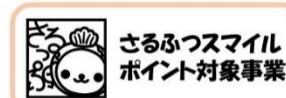
日 程 (水曜日開催)	
R4年4月	20日
5月	11日
6月	1日・15日
7月	6日・20日
8月	17日・31日
9月	7日・14日
10月	12日・26日
11月	2日・16日
12月	7日・14日
R5年1月	11日・25日
2月	1日・15日
3月	1日・8日

<持ち物>

動きやすい靴、服装、健康手帳（ある方）

今年度から運動指導士が変わります！
 宗谷管内でも活躍されている方々です(*^^*)
 「腰・肩が痛い…」「運動したい！」
 「気分転換をしたい！」など、思っている方は
 ぜひ参加してみませんか？
 皆様のご参加をお待ちしております。

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