

ち り つ も

運動教室 (秋冬の部)



★日程 (全5回)	11月2日 (月) 11月16日 (月) 12月7日 (月) 1月18日 (月) 2月1日 (月)
	講師 二俣 祐子氏 (フィットネストレーナー)

- ★時 間：午前9時30分から11時30分
- ★受 付：午前9時から
- ★会 場：プラザけやき 2階集団検診ホール
- ★対象者：75歳以下の菊川市民
- ★持ち物：筆記用具、飲み物、タオル

★内 容

○いつまでも元気であるための体の動かし方

- ・日常生活で運動を継続させるコツ
- ・楽しく体を動かそう (仲間づくり)
- ・効果的なストレッチ方法
- ・正しい筋力アップ体操 (スクワット等)

○仲間で取り組む自分の運動プラン ○インボディ (体組成計) 測定

★申込方法 (先着20人)

・健康づくり課へ電話 (37-1175) または2次元コードから申込み →



★申込期限 10月5日 (月) 正午～10月29日 (木) 午後5時

夏開催の教室の様子と参加者の声

前回、大好評／
定員満員となった教室です



先生の指導が毎回楽しみだった。
大事なことを教えてもらった。

意識して体を動かそうと思った。
今後も継続したい。

