

ちょっと運動！！ず〜っと健康！！ 生活習慣病予防教室

参加者募集

※対象：60歳以上

申込期間

3/18~4/5

1 身体測定 体力測定



2 運動



3 評価



毎週水曜日

らくらくコース

ストレッチ・有酸素運動 など

3ヶ月 12回コース (定員10名)

毎週金曜日

がんばるコース

ストレッチ・筋トレ など

3ヶ月 12回コース (定員10名)

運動指導員の指導のもと予防と改善を目的とした
毎週1回(45分)の3ヶ月コースにチャレンジしよう！！



場所：矢掛町健康管理センター2階 トレーニングルーム

日時：毎週水曜日13:30~14:15(45分) 毎週金曜日13:30~14:15(45分)

※①5月~7月 ②9月~11月 ③1月~3月で実施します。

ご希望のコースと期間を選んで申し込み頂きます。

対象：町内にお住まいの60歳以上の方

料金：トレーニングルーム利用料(100円)のみで参加いただけます。

申込：電話または来所にて受付。先着順ではありません。

※参加者決定後には全員に通知をいたします。(4月中旬を予定)

問合わせ・申込先：矢掛町保健福祉課 健康づくり係 ☎(0866)82-1013