

生活習慣病予防教室

参加者募集

※対象 40歳以上

申込期間

6/10~6/23

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(1時間)の3ヶ月コースにチャレンジしよう!

【教室内容】

- 1 血圧・体組成測定
- 2 準備運動(マットストレッチ)
- 3 有酸素運動(機械トレーニング)
- 4 筋力トレーニング(自重)
- 5 クールダウン
- 6 終了後の血圧測定



マット
ストレッチ

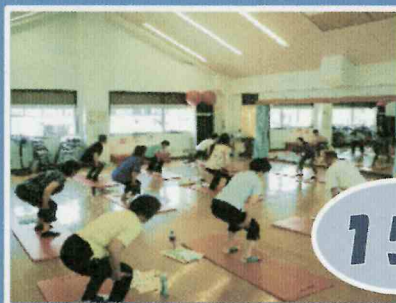
15分



機械
トレーニング



20分



自重
トレーニング

15分



【開催日程】

毎週水曜日 14:00~15:00
7月~9月 3ヶ月 合計12回

- ・対象 町内在住 40歳以上
- ・定員 6名

場所： 矢掛町健康管理センター2階 トレーニングルーム
(矢掛町矢掛2977番地1)

対象： 町内にお住まいの40歳以上の方

料金： 無料 (別途トレーニングルーム利用料がかかります。)

申込： 電話または、健康管理センター及び健康子育て課窓口にて
受け付けます。

(受付時間：原則平日の9:00~17:00)

※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。

(7月上旬を予定)