

# からだスツキリ！エクササイズ

運動と食事のプロが、あなたの健康をサポートします！

「寒くなって運動の機会が減った」  
「将来、生活習慣病を予防したい」  
というあなたにオススメです！



	日時	内容		日時	内容
1	11月8日(水) <b>13:00</b> ～15:30	・開会式、オリエンテーション ・運動①筋トレ・ストレッチ	6	12月13日(水) 13:30～15:30	・ミニ健康講話⑤ ・運動⑥ZUMBA
2	11月15日(水) 13:30～15:30	・ミニ健康講話① ・運動②エアロビクス	7	12月20日(水) 13:30～15:30	・ミニ健康講話⑥ ・運動⑦運動器具
3	11月22日(水) 13:30～15:30	・ミニ健康講話② ・運動③エアロビクス	8	平成30年 1月10日(水) 13:30～15:30	・ミニ健康講話⑦ ・運動⑧運動器具
4	11月29日(水) 13:30～15:30	・ミニ健康講話③ ・運動④簡単引き締め	9	1月17日(水) 13:30～15:30	・ミニ健康講話⑧ ・運動⑨簡単引き締め
5	12月6日(水) 13:30～15:30	・ミニ健康講話④ ・運動⑤ZUMBA	10	1月24日(水) <b>13:00</b> ～15:30	・運動⑩筋トレ・ストレッチ ・修了式

<対 象> 生活習慣病を予防・改善したい方、

楽しく運動をしたい方(運動制限が無い方)

<場 所> 広尾町健康管理センター(公園通南4丁目1番地)

※7・8回目は広尾町青少年研修センター(公園通北2丁目51番地)

<講 師> スポーツインストラクター

(株式会社オカモト パブリックビジネスカンパニー)

広尾町健康管理センター 保健師・栄養士

<持ち物> 運動しやすい上靴・服装、飲み物、タオル、筆記用具、

健診結果票(定期通院中の方は、医療機関で実施した血液検査データがわかるもの)

<参加費> 300円(1回目の教室時にご持参ください)

<申 込> 11月2日(木)まで 広尾町健康管理センターへ

電話 2-5122 ・ FAX 2-5297 ・ E-mail kenko@town.hiroo.lg.jp