

体を使って“^{ちょきん}貯筋健康教室”

“貯筋健康教室”で若返りませんか。楽しく動いて体が引き締まります。教室では、自宅で簡単にできる筋力アップ運動やウォーキング法などを紹介します。

基礎体力を計測し、教室に参加する前と後の体脂肪、筋肉量、基礎代謝量などの変化を比較できます。

袋井保健センター分室

(袋井市高尾754-1)

<分室Aコース> 全20回

日 9月29日(金)~12月12日(火)の火・金曜日

時 午前10時~11時30分

<分室Bコース> 全20回

日 9月29日(金)~12月12日(火)の火・金曜日

時 午後2時~3時30分

<分室Cコース> 全10回

日 10月2日(月)~12月11日(月)の月曜日

時 午前10時~11時30分

<分室Dコース> 全10回

日 10月4日(水)~12月13日(水)の水曜日

時 午前10時~11時30分

<分室Eコース> 全10回

日 10月4日(水)~12月13日(水)の水曜日

時 午後2時~3時30分

<分室Fコース> 全10回

日 10月5日(木)~12月14日(木)の木曜日

時 午後2時~3時30分

<分室Gコース> 全10回

日 10月5日(木)~12月14日(木)の木曜日

時 午後7時~8時30分

南部健康プラザ

(袋井市山崎5093-5)

<プラザAコース> 全10回

日 10月2日(月)~12月11日(月)の月曜日

時 午前10時~11時30分

<プラザBコース> 全10回

日 10月2日(月)~12月11日(月)の月曜日

時 午後2時~3時30分

<プラザCコース> 全10回

日 10月4日(水)~12月6日(水)の水曜日

時 午後2時~3時30分

<プラザDコース> 全10回

日 10月6日(金)~12月15日(金)の金曜日

時 午前10時~11時30分



対象 市内在住の中高齢の方

定員 各コース15人(先着順) 各コースの内容は同じです。

受講料 分室A・Bコース(20回)...3,000円 分室C・D・E・F・Gコース、プラザA・B・C・Dコース(10回)...1,500円(いずれのコースもスポーツ保険料を含む)

申込方法 電話で住所、氏名、生年月日、電話番号をお申し込みください。

申込締切 9月21日(木)

☎健康づくり推進課健康推進係 ☎42-7277