

体を使って“^{ちよきん}貯筋健康教室”受講者募集

“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。簡単な体操や運動を行う講座です。お気軽にお申し込みください。

袋井保健センター分室20回コース

- < Aコース > 全20回
日 4月10日(火)～6月22日(金)の火・金曜日
時 午前10時～11時30分
- < Bコース > 全20回
日 4月10日(火)～6月22日(金)の火・金曜日
時 午後2時～3時30分
内容は各コース同じです。

袋井保健センター分室10回コース

- < Cコース > 全10回
日 4月9日(月)～6月18日(月)の月曜日
時 午前10時～11時30分
- < Dコース > 全10回
日 4月9日(月)～6月18日(月)の月曜日
時 午後2時～3時30分
- < Eコース > 全10回
日 4月10日(火)～6月19日(火)の火曜日
時 午後7時～8時30分
- < Fコース > 全10回
日 4月11日(水)～6月20日(水)の水曜日
時 午前10時～11時30分
- < Gコース > 全10回
日 4月11日(水)～6月20日(水)の水曜日
時 午後2時～3時30分
- < Hコース > 全10回
日 4月12日(木)～6月21日(木)の木曜日
時 午前10時～11時30分
- < Iコース > 全10回
日 4月12日(木)～6月21日(木)の木曜日
時 午後2時～3時30分
- < Jコース > 全10回
日 4月12日(木)～6月21日(木)の木曜日
時 午後7時～8時30分
内容は各コース同じです。

南部健康プラザコース

- < Aコース > 全10回
日 4月9日(月)～6月18日(月)の月曜日
時 午前10時～11時30分
- < Bコース > 全10回
日 4月9日(月)～6月18日(月)の月曜日
時 午後2時～3時30分
- < Cコース > 全10回
日 4月18日(水)～6月27日(水)の水曜日
時 午後2時～3時30分
- < Dコース > 全10回
日 4月13日(金)～6月22日(金)の金曜日
時 午前10時～11時30分
内容は各コース同じです。



- 対象 市内在住の中高齢の方
- 定員 各コース15人(先着順)
- 受講料 20回コース...3,000円 10回コース...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。
- 申込受付 3月15日(木)午前8時30分～

☎健康づくり推進課健康推進係 ☎42-7277