

体を使って“^{ちよきん}貯筋”健康教室の受講者を募集します

“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、基礎代謝量などを比較できます。

簡単な体操や運動を行う教室です。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 7月10日(火)～9月21日(金)の火・金曜日
時 午前10時～11時30分

< Bコース > 全20回
日 7月10日(火)～9月21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 6月25日(月)～9月10日(月)の月曜日
時 午前10時～11時30分

< Dコース > 全10回
日 6月25日(月)～9月10日(月)の月曜日
時 午後2時～3時30分

< Eコース > 全10回
日 7月10日(火)～9月18日(火)の火曜日
時 午後7時～8時30分

< Fコース > 全10回
日 7月11日(水)～9月19日(水)の水曜日
時 午前10時～11時30分

< Gコース > 全10回
日 7月11日(水)～9月19日(水)の水曜日
時 午後2時～3時30分

< Hコース > 全10回
日 7月12日(木)～9月20日(木)の木曜日
時 午前10時～11時30分

< Iコース > 全10回
日 7月12日(木)～9月20日(木)の木曜日
時 午後2時～3時30分

< Jコース > 全10回
日 7月12日(木)～9月20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 6月25日(月)～9月10日(月)の月曜日
時 午前10時～11時30分

< Bコース > 全10回
日 6月25日(月)～9月10日(月)の月曜日
時 午後2時～3時30分

< Cコース > 全10回
日 7月18日(水)～9月26日(水)の水曜日
時 午後2時～3時30分

< Dコース > 全10回
日 7月13日(金)～9月21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 市内在住のおおむね40歳以上の方

定員 各コース20人(申し込み多数の場合は抽選)

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 市役所2階健康づくり政策課健康企画室または、袋井保健センター、浅羽保健センターにある申込用紙に必要事項を記入して、お申し込みください。ファクス、Eメールでの申し込みも可能です。申込用紙は、市ホームページ(<http://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/>)からもダウンロードできます。

受付期間 6月15日(金)～6月22日(金)の午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日は除く) 袋井保健センター分室C・Dコース、南部健康プラザA・Bコースは、6月20日(水)まで)

☎④健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138

FAX44-3117 ✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp