

## 体を使って“<sup>ちょきん</sup>貯筋健康教室”

“貯筋健康教室”で、楽しく動いて体を引き締めましょう。教室では、自宅のできる筋力アップ運動やウォーキングなどを紹介します。

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 10月9日(火)~12月18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 10月9日(火)~12月18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15日(月)~12月17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15日(月)~12月17日(月)の月曜日  
時 午後2時~3時30分
- <分室Eコース> 全10回  
日 10月9日(火)~12月11日(火)の火曜日  
時 午後7時~8時30分
- <分室Fコース> 全10回  
日 10月10日(水)~12月12日(水)の水曜日  
時 午前10時~11時30分
- <分室Gコース> 全10回  
日 10月10日(水)~12月12日(水)の水曜日  
時 午後2時~3時30分
- <分室Hコース> 全10回  
日 10月11日(木)~12月13日(木)の木曜日  
時 午前10時~11時30分
- <分室Iコース> 全10回  
日 10月11日(木)~12月13日(木)の木曜日  
時 午後2時~3時30分
- <分室Jコース> 全10回  
日 10月11日(木)~12月13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15日(月)~12月17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15日(月)~12月17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17日(水)~12月19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12日(金)~12月21日(金)の金曜日  
時 午前10時~11時30分



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) 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・H・I・J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 市役所2階健康づくり政策課健康企画室や袋井・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(ファクスやEメールでも申し込みが可能です)

申込期間 9月18日(火)~9月28日(金) (土・日・祝日を除く午前9時~午後5時)

☎健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138 FAX44-3117 ✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp