

体を使って“^{ちょきん}貯筋健康教室”

“貯筋”健康教室では、自宅で簡単にできる筋力アップ運動やウォーキングなどを行います。基礎体力を測定し、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。お気軽にお申し込みください。

袋井保健センター分室

(袋井市高尾754-1)

- < Aコース > 全20回
日 平成20年1月11日(金)～3月18日(火)の毎週
火・金曜日
時 午前10時～11時30分
- < Bコース > 全20回
日 平成20年1月11日(金)～3月18日(火)の毎週
火・金曜日
時 午後2時～3時30分
- < Cコース > 全10回
日 平成20年1月21日(月)～3月31日(月)の毎週
月曜日
時 午前10時～11時30分
- < Dコース > 全10回
日 平成20年1月21日(月)～3月31日(月)の毎週
月曜日
時 午後2時～3時30分
- < Eコース > 全10回
日 平成20年1月15日(火)～3月18日(火)の毎週
火曜日
時 午後7時～8時30分
- < Fコース > 全10回
日 平成20年1月16日(水)～3月19日(水)の毎週
水曜日
時 午前10時～11時30分
- < Gコース > 全10回
日 平成20年1月16日(水)～3月19日(水)の毎週
水曜日
時 午後2時～3時30分
- < Hコース > 全10回
日 平成20年1月10日(木)～3月13日(木)の毎週
木曜日
時 午前10時～11時30分
- < Iコース > 全10回
日 平成20年1月10日(木)～3月13日(木)の毎週
木曜日
時 午後2時～3時30分
- < Jコース > 全10回
日 平成20年1月10日(木)～3月13日(木)の毎週
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)

- < Aコース > 全10回
日 平成20年1月21日(月)～3月31日(月)の毎週
月曜日
時 午前10時～11時30分
- < Bコース > 全10回
日 平成20年1月21日(月)～3月31日(月)の毎週
月曜日
時 午後2時～3時30分
- < Cコース > 全10回
日 平成20年1月23日(水)～3月26日(水)の毎週
水曜日
時 午後2時～3時30分
- < Dコース > 全10回
日 平成20年1月18日(金)～3月21日(金)の毎週
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)
受講料 全20回コース...3,000円 全10回コース...
1,500円(いずれ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。
申込受付 12月17日(月)～25日(火)の午前9時～午後5時
(土・日曜日、祝日は除く)

☎④健康づくり政策課健康企画室

☎44-3138

