

## 体を使って“<sup>ちょきん</sup>貯筋”健康教室受講者募集

“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、自宅で簡単にできる筋力アップ運動やサーキットトレーニング、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率、筋肉量、基礎代謝量などの変化を比較できます。どなたでもできる簡単な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 4月10日(木)～6月23日(月)の月・木曜日  
時 午前10時～11時30分
- < Bコース > 全20回  
日 4月10日(木)～6月23日(月)の月・木曜日  
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 初心者コース  
日 4月8日(火)～6月24日(火)の火曜日  
時 午前10時～11時30分
- < Dコース > 全10回  
日 4月8日(火)～6月24日(火)の火曜日  
時 午後2時～3時30分
- < Eコース > 全10回  
日 4月8日(火)～6月24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9日(水)～6月18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9日(水)～6月18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10日(木)～6月19日(木)の木曜日  
時 午後7時～8時30分
- < Iコース > 全10回  
日 4月11日(金)～6月20日(金)の金曜日  
時 午前10時～11時30分
- < Jコース > 全10回  
日 4月11日(金)～6月20日(金)の金曜日  
時 午後2時～3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16日(水)～6月25日(水)の水曜日  
時 午前10時～11時30分
- < Bコース > 全10回  
日 4月16日(水)～6月25日(水)の水曜日  
時 午後2時～3時30分
- < Cコース > 全10回  
日 4月11日(金)～6月20日(金)の金曜日  
時 午前10時～11時30分
- < Dコース > 全10回  
日 4月11日(金)～6月20日(金)の金曜日  
時 午後2時～3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・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メールでも可)  
申込受付 3月17日(月)～27日(木)  
(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)  
☎④健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138  
FAX44-3117  
✉ kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp