

健康のために運動したいと思っているあなたへ

健康運動教室



参加
無料



開催します!

運動が苦手な方・ご高齢の方でも安心!
健康運動指導士が教えます!

時間:各コース 午前10時から11時30分 (受付開始:午前9時30分~)

ポールウォーキングに挑戦!



ポールは貸出も
あります!
(定員先着25名)

6月 23日 (金)

築館体育センター

28日 (水)

瀬峰保健センター

7月 11日 (火)

アスパル若柳

18日 (火)

花山石楠花センター

8月 4日 (金)

みちのく伝創館

肩こり・腰痛予防!



ストレッチで
すっきり!

9月 8日 (金)

この花さくや姫プラザ

13日 (水)

鶯沢体育館

10月 18日 (水)

アスパル若柳

26日 (木)

高清水保健福祉センター

11月 14日 (火)

一迫活性化センター

体幹トレーニングに挑戦!

腰痛予防や
体型維持に!



10月 31日 (火)

築館体育センター

11月 24日 (金)

栗駒総合体育館

12月 19日 (火)

一迫活性化センター

1月 19日 (金)

高清水保健福祉センター

24日 (水)

金成やすらぎセンター

注: ↑ **ポールウォーキング**は申込が必要です。

詳しくは裏面をご覧ください



ウォーキングを
はじめてみる
スマホアプリも
活用!



ジョギング・
サイクリング
趣味として
はじめる



地元の教室
サークル活動を
探してみる

セミナー参加後は、自分なりの運動習慣を探してみませんか!!



フィットネス
クラブや
ジムに
行ってみる

ネットや専門誌等
をみながら自宅で
トライ



自分の運動を
考えてみよう!



申込み方法



※ポールウォーキングは申込が必要です。開催日の2週間前の同じ曜日から受付を開始します。会場の定員になり次第受付は終了となります。

まずはお電話



必要なものを準備



当日、会場へ!



会場地の
保健推進室まで
ご連絡ください

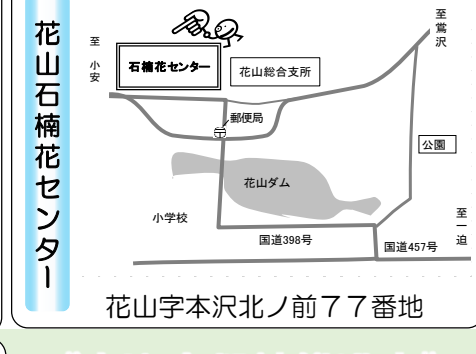
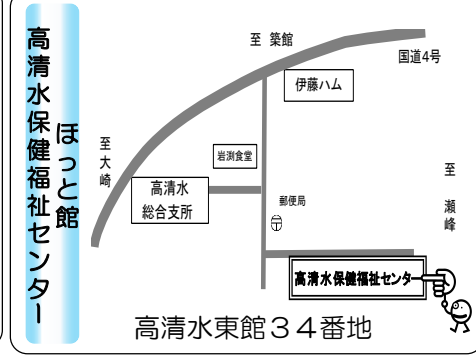
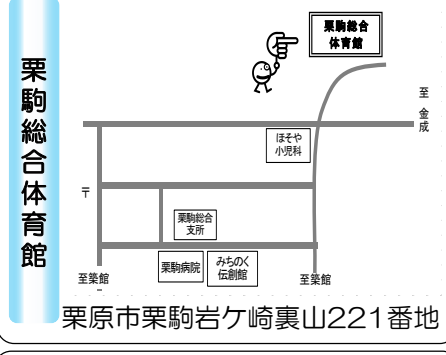
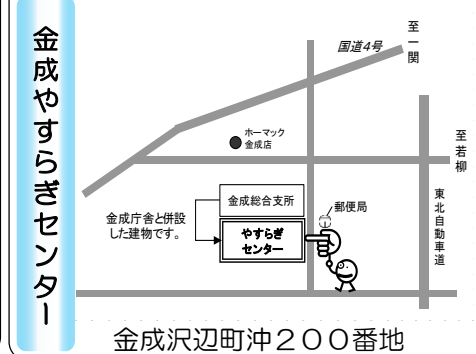
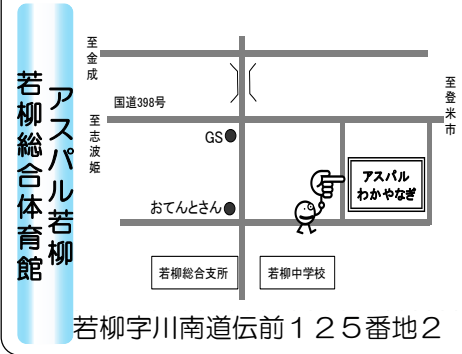
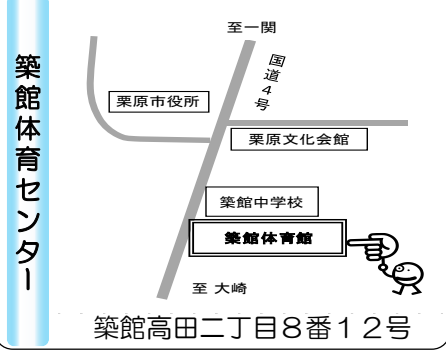


動きやすい服、靴
飲み水、タオル等
準備しましょう



事前に地図などで
会場地を確認して
おきましょう。

※送迎はありません



《申込先保健推進室》

築館・志波姫	22-1171
若柳・金成	32-2126
栗駒・鶯沢	45-2137
高清水・瀨峰	58-2119
一迫・花山	52-2130