



★健康診断を受診している市民の方なら、どなたでも受講可能★
(受診中の方は、主治医にご相談ください)

めざせー5歳!
ー5kg!!

ワンコイン
500円教室

※1コース5回
または3回で500円


健康づくり運動教室



＼ 参加申込受付中 /

生活スタイルや目標に合わせてコースが選べます


こんな人におすすめ

 運動に自信はないが、無理せず運動習慣を身につけたい方

セミパーソナル
トレーニング

定員
5~10名程度


あなたのこうなりたいを全力サポートします。自分に合った運動方法を知りたい方、これから運動を始めたい方、みよようと思っている方にオススメのコースです。

 自分にあつた食事・運動方法を知り、肥満解消したい方

セミパーソナル
トレーニング+ (プラス)


定員
5~10名程度

体力チェック 簡単な体力チェックをします。5回のレッスンの中で今後の目標を設定します!
食事ポイント 「食事は、いつ・何を・どうやってとるか」ポイントを個々の食習慣に合わせてアドバイス。
カウンセリング 健診結果を見ながら、これまでの生活習慣を振り返ります。改善すべきことを見つけましょう。

 健診結果を振り返り、生活習慣を改善し、体力をつけたい方

運動集中コース

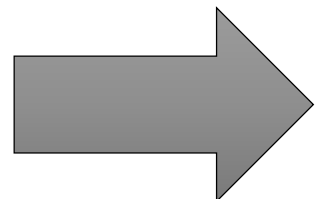
定員
20名程度

 昼間は時間がないため、夜の時間帯に集中して運動したい方

内臓脂肪を燃やすのに、効果的な運動を行います。1時間集中! 夜に実施するので昼間は時間がない方にオススメのコースです。簡単な体力チェックも行います。

※簡単な筋力トレーニングと有酸素運動を行います

日程・会場・申込先は裏面へ



★健康診断を受診している人ならどなたでも参加可能(受診中の方は主治医にご相談ください)★

全コース500円！運動習慣定着のための！健康づくり運動教室

自分に合った運動方法を知りたい方は、セミパーソナルトレーニング

時間 13:30～14:30

時間 10:00～11:00

時間 13:30～14:30

時間 13:30～14:30

セミパーソナル①	
11/2 (水)	
11/9 (水)	
11/16 (水)	
会場：村松保健センター 集団指導室	

セミパーソナル②	
11/12 (土)	
12/3 (土)	
12/17 (土)	
会場：総合会館 第3・4会議室	

セミパーソナル③	
1/18 (水)	
1/25 (水)	
2/1 (水)	
会場：総合会館 第3・4会議室	

セミパーソナル④	
2/18 (土)	
2/25 (土)	
3/11 (土)	
会場：さくらアリーナ 多目的ケアルーム	

運動に加え、食事指導も受けたい方は、セミパーソナルトレーニング+ (プラス)

時間 10:00～11:00 (※2回目、3回目は9:15～から開始します)

コース名		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	会場
セミパーソナル トレーニング+	月曜日	9/26	10/3※	10/17※	10/24	10/31	総合会館第3・4会議室
	月曜日	1/16	1/23※	1/30※	2/6	2/13	総合会館第3・4会議室
	土曜日	1/7	1/14※	1/21※	1/28	2/4	さくらアリーナ多目的ケルーム

時間 14:00～15:00 (※2回目、3回目は13:15～から開始します)

コース名		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	会場
セミパーソナル トレーニング+	土曜日	9/17	9/24※	10/1※	10/15	10/22	総合会館第3・4会議室

2回目：生活習慣改善のためのカウンセリングを行います
3回目：食事のポイントについて説明します

忙しいあなたには、運動集中コース

時間 19:30～20:30

コース名		1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	会場
運動集中	火曜日	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	栗島ふれあい館体育館
	月曜日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	さくらアリーナ多目的ケアルーム

・ 申込先 ・

○市役所 健康福祉課 健康づくり係 TEL 43-3911

○村松支所 福祉係 TEL 58-7181

参加費を持参の上、窓口までおこしてください。申込書の記入が必要です。

<このチラシに掲載されている運動教室についての注意事項>

- ・教室の開始日以降のキャンセルについては、返金できませんのでご注意ください。
- ・開始日前にキャンセルする場合は、領収書控えの提出が必要です。
- ・講師・会場の都合等により日程、会場が変更になる場合があります。

健康ポイントわくわくキャンペーンミニスタンプ対象