健康ポイント

★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)

ワンコイン 500円教室

> **※1コース5回** または3回で500円

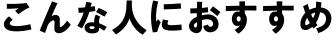
健康づくり運動教室

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

定員 5~10名程度

定員



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

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て みようと思っている方にオススメのコースです。

自分にあった食事・運 動方法を知り、肥満解 消したい方

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

セミパーソナル 5~10名程度 トレーニング+ (プラス)

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。

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

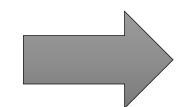
運動集中コース

定員 20名程度

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



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

セミパーソナル①

時間 13:30~14:30

9/13 (水) 9/20 (水)

9/27 (水) 会場:村松保健センター

集団指導室

時間 10:00~11:00

セミパーソナル2

8/26 (±) 9/9 (±)

 $9/16 (\pm)$

会場:総合会館 第3・4会議室

セミパーソナル③

時間 13:30~14:30

1/17 (水)

1/31 (水)

2/7 (水)

会場:総合会館 第1·2会議室

セミパーソナル4)

時間 13:30~14:30

 $1/27 (\pm)$

 $2/3 (\pm)$

 $2/10 \ (\pm)$

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11:30まで)

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	9/25	10/2※	10/16※	10/23	10/30	総合会館第3・4会議室
	月曜日	1/15	1/22※	1/29※	2/5	2/19	総合会館第3・4会議室
	土曜日	1/13	1/20※	1/27※	2/3	2/10	さくらアリーナ多目的ケアルーム

時間 13:30~14:30 (※2回目、3回目は15:00まで)

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	9/30	10/7※	10/14※	10/21	10/28	総合会館第3・4会議室

2回目・3回目:生活習慣改善のためのカウンセリングを行い、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	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	粟島ふれあい館体育館
	月曜日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	さくらアリーナ多目的ケアルーム

・申込先・

- 〇市役所 健康福祉課 健康づくり係 TEL 43-3911
- 〇村松支所 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。