

かんたん



昼コース

フィットネス教室

ひとりでの運動は続かない…

何から始めてよいかわからない…

三日坊主にはなりたくない！



運動したい気持ちはあっても、
なかなか実行に移せなかったあなた！

生活習慣改善のきっかけづくりに、

参加してみませんか？



*** 自宅でも続けられる“かんたん運動”をご紹介します！**

*** 笑顔をあふれるアットホームな雰囲気運動教室です！**

令和4年度の教室参加者全員が、運動教室に参加したことで何かしらの変化があったと答えています。 体重の減少・血糖値の改善・疲れにくくなった・日常の中で少しでも体を動かすことを意識するようになった、運動の習慣ができたなど（参加者のアンケートより）

自宅でも続けられる簡単なストレッチ・筋力トレーニング等を行います

日時	令和6年1月19日～3月15日（金曜日・全8回） 午前9時30分～11時30分
対象者	40歳～69歳で、町の運動教室に参加したことがない町民
定員	先着20名程度
場所	上三川いきいきプラザ 保健センター
費用	運動で使うセラバンド代



・申し込み締め切り日：**令和6年1月12日（金）**

・通院中の方は医師に相談してからお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】上三川町 健康福祉課 成人健康係 0285-56-9133