

かんたん



夜コース

# 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！

**毎週金曜日 午後7時30分開始。お仕事が終わった  
後に参加できます！ぜひ参加してみませんか？**

**\*自宅でも続けられる“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5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）

**8回コースでストレッチ、筋力トレーニング等を行っていきます。**

**後半につれて少しずつ強度が上がりますが、無理なくご自分のペースで参加いただけます。**

日時 令和6年7月5日～8月23日（金曜日・全8回）

午後7時30分～9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25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（550円または600円）

・申し込み締め切り日：**令和6年6月28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