



## 回覧

# スマート・エクササイズ教室



体内に酸素をとり入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があります。さらに、有酸素運動にプラスして筋力アップ運動を行うと、基礎代謝が高まり太りにくい体質になります。スマート・エクササイズ教室では健康運動指導士が、家庭でできるこのような運動を紹介しします。運動習慣を身につけ「健康なからだ」を維持していきましょう！！

	実施日	内容	予約受付期間
前期	9月15日(金)	ストレッチ	8月1日(火) ～ 8月31日(木)
	9月29日(金)	自体重運動	
	10月6日(金)	ミニボール運動	
	10月27日(金)	チューブ運動	
後期	11月17日(金)	ストレッチ	10月2日(月) ～ 10月31日(火)
	12月1日(金)	自体重運動	
	12月15日(金)	ミニボール運動	
	12月22日(金)	チューブ運動	

- 【対象】 市内在住の概ね40歳～74歳の方
- 【定員】 20名(定員になり次第しめきります)
- 【会場】 やまゆり館
- 【時間】 受付・健康チェック9:40～ 実施時間10:00～11:30
- 【準備】 運動できる服装・靴・水分補給のための飲み物
- 【お申込み】 予約受付期間内に霞ヶ浦保健センターにお電話でお申込み下さい。  
前期・後期とも同じ内容です。どちらか一方をお申込み下さい。  
お申込みされた方には、後日ご案内を郵送します。

霞ヶ浦保健センター

☎ 0299-59-2111 または

☎ 029-897-1111 内線 5200

