

## 生活習慣病予防改善教室

## 参加者募集！

生活習慣病の予防と改善を目指し、運動と栄養指導を合わせた教室を開催いたします。  
ぜひ、ご参加ください。

◆生活習慣病予防改善教室日程 ◆申込期間：令和2年10月1日～（先着順）

|   |               |                                                     |
|---|---------------|-----------------------------------------------------|
| ① | 令和2年10月23日（金） | 体力測定：<br>HbA1c 採血、体組成分析、筋持久力、瞬発力<br>運動：コンディショニング    |
| ② | 令和2年10月30日（金） | 栄養+運動：生活の中に運動を取り入れる方法                               |
| ③ | 令和2年11月13日（金） | 運動：ストレッチ+筋トレ                                        |
| ④ | 令和2年11月20日（金） | 運動：有酸素メイン+筋トレ                                       |
| ⑤ | 令和2年11月27日（金） | 運動：体幹トレーニング・ボールエクササイズ                               |
| ⑥ | 令和2年12月11日（金） | 体力測定：<br>HbA1c 採血、体組成分析、筋持久力・瞬発力<br>運動：自宅で出来るトレーニング |
| ⑦ | 令和2年12月18日（金） | 効果判定・個別課題                                           |

★開催場所

かすみがうらウエルネスプラザ  
（かすみがうら市央倉 5462 番地）

★時 間

10 時～11 時 30 分

★定 員

15 名（参加費 無料）

★対象者

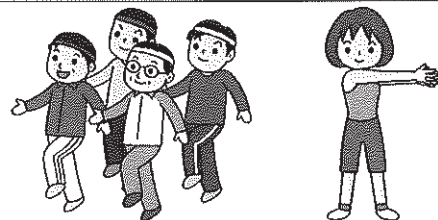
60 代の方

★申し込み

申し込み期間内にかすみがうらウエルネスプラザ（029-897-1155）まで  
お電話でお申込みください。

★その他

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、マスクの着用、手指の消毒にご協力ください。感染の状況により、やむを得ず中止となる場合もございます。



【お問い合わせ・お申し込みはこちら】

かすみがうらウエルネスプラザ

電話 029-897-1155