

回 覧

生活習慣病予防改善教室 参加者募集



かすみがうら市千代田地区にお住まいの60代、70代の方を対象に、生活習慣病の予防と改善を目指し、運動と栄養を合わせた教室を開催いたします。ぜひ、ご参加ください。

★日 程

①	10月20日(水)	体力測定・体組成測定・肩こり予防
②	10月27日(水)	測定結果説明・バランス軸・足裏活性
③	11月17日(水)	栄養講義・肩甲骨ストレッチ・筋トレ
④	11月24日(水)	腰痛ストレッチ・筋トレ
⑤	12月 1日(水)	トータルトレーニング・機能的運動
⑥	12月15日(水)	体力測定・体組成測定・軽運動
⑦	12月22日(水)	測定結果説明・まとめ・筋膜リリース

★開催場所：千代田公民館 講堂（かすみがうら市上佐谷991-5）

★時 間：10時～11時30分

★持ち物：水分補給のための飲み物、汗ふきタオル、運動に適した服装、靴

★定 員：40名（定員になり次第締切り）

★申込方法：令和3年9月27日（月）9：00から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。
来館しての申込も可能です。

★その他：新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用、手指の消毒にご協力ください。やむを得ず中止となる場合もあります。

【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

かすみがうら市宍倉5462/電話029-897-1155

