

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

★開催場所：かすみがうらウエルネスプラザ（かすみがうら市宍倉5462）

★時 間：午前の部 10時00分～11時30分
午後の部 13時30分～15時00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：各部15名（定員もしくは、1月15日締切り）

★申込方法：令和3年12月20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。
お申込みの際は、午前・午後どちらかをお選びください。
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

