

# 回覧

## かすみがうら市健康運動教室 参加者募集

かすみがうら市内にお住いの30歳～74歳までの方を対象に、生活習慣の改善と健康増進を目的とした運動教室を開催します。ぜひご参加ください。

参加費無料

★日程 10:00～11:30

	内容	61歳～74歳	30歳～60歳
1	体力測定・体組成測定・健診結果提出	9月9日(金)	9月10日(土)
2	個別保健指導・個別栄養指導・個別運動指導	9月16日(金)	9月17日(土)
3	自主トレーニング	9月23日(金)	9月24日(土)
4	自主トレーニング	9月30日(金)	10月1日(土)
5	自主トレーニング	10月7日(金)	10月8日(土)
6	個別保健指導・個別栄養指導・個別運動指導	10月14日(金)	10月15日(土)
7	自主トレーニング	10月21日(金)	10月22日(土)
8	個別運動プログラムを自主トレーニング	10月28日(金)	10月29日(土)
9	自主トレーニング	11月4日(金)	11月5日(土)
10	自主トレーニング	11月11日(金)	11月12日(土)
11	体力測定・体組成測定	11月18日(金)	11月19日(土)
12	まとめ	11月25日(金)	11月26日(土)

★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番地）

★定員 30歳～60歳 7名  
60歳～74歳 7名

令和4年8月10日(水)9:00から8月24日(水)17:00までにかすみがうらウエルネスプラザまでお電話いただくかインターネットでお申込みください。定員になり次第〆切。

★申込方法 ※インターネットでの申込方法。

- ①かすみがうら市ホームページにアクセス。
- ②「健康運動教室」を検索。
- ③「インターネット申込」から申込み。

★持ち物 飲み物、タオル、運動に適した服装、運動靴

★参加特典 3カ月定期券プレゼント  
全回終了した方に記念品贈呈

★その他 新型コロナウイルス感染症の流行状況により変更や中止になる場合があります。

### 【申込み・問合せ先】

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

健康運動教室は、(株)フクシ・エンタープライズが、かすみがうら市健康づくり増進課より委託を受けて実施します。

かすみがうら市健康づくり増進課

