

# かすみがうらウエルネスプラザ 教室参加者募集



かすみがうら市にお住まいの方を対象に、運動教室を開催いたします。運動習慣の無い方でも、無理なく続けられるような教室となっています。ぜひ、ご参加ください。

★教室日程

「ウォーキング教室」市内在住の方対象 時間9：30～11：30

①	4月19日(水)	歩崎公園周辺コース
②	5月17日(水)	歴史を訪ねてウォーク

「生活習慣病予防教室」市内在住の60～70歳代の方対象 定員：30名 時間10：00～11：30

①	5月8日(月)	体組成測定・血液検査
②	5月16日(火)	柔軟力・ベジチェック
③	5月23日(火)	栄養講義
④	5月30日(火)	スロートレーニング・ストレッチ
⑤	6月6日(火)	ウォーキング・正しい歩き方
⑥	6月12日(月)	体組成測定・血液検査・ベジチェック
⑦	6月20日(火)	筋膜リリース・まとめ

「健康運動教室(2か月プラン)」市内在住の30～60歳代の方対象 定員：5名 時間10：00～11：30

①	5月12日(金)	体組成測定
②	5月19日(金)	結果説明・健康教育
③	5月26日(金)	有酸素運動
④	6月2日(金)	有酸素運動・スロートレーニング
⑤	6月9日(金)	体組成測定
⑥	6月16日(金)	まとめ・健康教育

申込期間：

- ・ウォーキング教室(歩崎公園周辺コース) **4月17日まで**
- ・ウォーキング教室(歴史を訪ねてウォーク) **5月15日まで**
- ・生活習慣病予防教室 **4月1日～4月28日まで**
- ・健康運動教室 **4月1日～5月10日まで**

申込方法：かすみがうらウエルネスプラザ(029-897-1155)まで  
お電話でお申し込み下さい。

持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

健康運動教室のみ、最新の健康診断の結果票が必要になります。

※(株)フクシ・エンタープライズが、かすみがうら市より委託を受けて実施します。