

## かすみがうらウエルネスプラザ

# 教室参加者募集

### ○ 市民健康づくりセミナー「生活習慣病と腎機能の衰えについて」

実施日 令和5年12月10日(日)  
 時 間 10:00~12:00  
 対象者 市内在住及び在勤者(定員30名)  
 申込期間 令和5年11月10日(金)~ 定員になり次第締め切り  
 講 師 医療法人社団青洲会 神立病院 病院長 大谷寛之 先生



### ○ 生活習慣病予防教室

対象者 市内在住の60~70歳代の方対象(定員30名)  
 持ち物 動きやすい服装と靴、飲み物  
 申込期間 令和5年12月1日(金)~ 令和6年1月5日(金)まで

	実施日	時間	内容
①	1月16日(火)	10:00~11:30	体組成測定・血液検査
②	1月23日(火)		柔軟力・バジチェック
③	1月30日(火)		栄養講座
④	2月 6日(火)		スロートレーニング・ストレッチ
⑤	2月20日(火)		ウォーキング・正しい歩き方
⑥	2月27日(火)		体組成測定・血液検査・バジチェック
⑦	3月 5日(火)		筋膜リリース・まとめ

### ○ 健康運動教室(2か月プラン)

対象者 市内在住及び在勤の30~60歳代の方対象(定員5名)  
 持ち物 最新の健康診断の結果、動きやすい服装と靴、飲み物  
 申込期間 令和5年12月1日(金)~ 令和6年1月17日(水)まで

①	1月19日(金)	18:30~20:00	体組成測定・健康アドバイス
②	1月26日(金)		結果説明・健康アドバイス・軽運動
③	2月 2日(金)		有酸素運動
④	2月 9日(金)		有酸素運動・スロートレーニング
⑤	2月16日(金)		体組成測定・軽運動
⑥	3月 1日(金)		まとめ・健康アドバイス・軽運動

### ○ 健康運動教室(日帰りプラン)

詳しくは、健康カレンダーをご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】

かすみがうらウエルネスプラザ 029-897-1155

申し込みは、お電話にて受けつけます。

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