

かすみがうらウエルネスプラザ

教室参加者募集

○ 脂質異常症予防教室

対象者 市内在住の方、定員30名
 時 間 10:00~11:30
 持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲み物
 申込期限 6月5日より受付開始（定員になり次第受付終了）

	実施日	内容
①	7月 5日（金）	体組成測定・軽運動
②	7月12日（金）	測定結果説明・軽運動
③	7月19日（金）	有酸素運動・軽運動
④	7月26日（金）	ストレッチ・軽運動
⑤	8月 2日（金）	トレーニング・軽運動



○ 健康運動教室（2か月）

対象者 市内在住の30~60歳代の方対象、定員10名
 時 間 18:30~20:00
 持ち物 動きやすい服装、運動靴（室内用）、飲み物、タオル
 申込期間 令和6年7月1日（月）~7月26日（金）まで

①	8月 2日（金）	体組成測定・軽運動
②	8月 9日（金）	結果説明・軽運動
③	8月23日（金）	栄養講話・軽運動
④	8月30日（金）	有酸素運動・スポーツジムの体験
⑤	9月 6日（金）	体組成測定・軽運動
⑥	9月13日（金）	結果説明・軽運動

○ からだ健康相談会

対象者 市内在住の30~60歳代の方、健康診断等の結果について気になる方、定員5名
 持ち物 動きやすい服装、運動靴（室内用）、飲み物、タオル、最新の健康診断の結果
 申込期間 実施日の7日前まで

①	7月 3日（水）	・健康診断の結果による健康相談	10:00~11:30
②	8月 7日（水）	・体組成測定	13:30~15:00
③	9月 4日（水）	・軽運動	18:30~20:00

【申し込み・問い合わせ先】 申し込みは、お電話にて受けつけます。

かすみがうらウエルネスプラザ 029-897-1155

※ 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。