

回 覧

かすみがうらウエルネスプラザ 教室申込募集

○ 健康運動教室（2か月） 動きやすい服装、室内専用運動靴、飲み物、タオルをご用意下さい。

対 象 者 市内在住の概ね30～60歳代の方対象 < 定員10名 >

申込期間 10月1日（火）～11月8日（金）定員になり次第受付終了

日 程 (全6回)		時 間	場 所	内 容
第1回	11月15日(金)	10:00～ 11:30	ウエルネス プラザ	体組成測定・軽運動等
第2回	11月22日(金)			結果説明・軽運動等
第3回	11月29日(金)			栄養講話・軽運動等
第4回	12月6日(金)			有酸素運動・スポーツジムの体験等
第5回	12月13日(金)			体組成測定・軽運動等
最終回	12月19日(木)			説明説明・軽運動等

○ 糖尿病予防教室 運動できる服装、室内専用運動靴、飲み物をご用意下さい。

対 象 者 市内在住の方 < 定員30名 >

申込期間 10月11日（金）～11月8日（金）定員になり次第受付終了

日 程 (全5回)		時 間	場 所	内 容
第1回	11月11日(月)	10:00～ 11:30	ウエルネス プラザ	体組成測定・軽運動等
第2回	11月18日(月)			測定結果説明・軽運動等
第3回	11月25日(月)			有酸素運動・軽運動等
第4回	12月2日(月)			ストレッチ・軽運動等
最終回	12月9日(月)			トレーニング・軽運動等

○ からだ健康相談会 動きやすい服装、室内専用運動靴、飲み物、最新の健康診断の結果をご持参下さい。

対 象 者 市内在住の30～60歳代の方、健康診断等の結果が気になる方。 <各回定員5名>

実施日			場 所	内 容	申込期限
10:00～11:30	13:30～15:00	18:30～20:00	ウエルネス プラザ	健診結果に よる健康相 談等	実施日の 7日前ま で
R6年10月2日(水)	R6年11月13日(水)	R6年12月4日(水)			
R7年1月8日(水)	R7年2月5日(水)	R7年3月5日(水)			

○ ウォーキング教室 動きやすい服装、運動靴、飲み物をご用意ください。

対 象 者 市内在住の方 <各回定員15名程度>

実施日	時間	コース (5Km程度)	集合場所	申込期限
10月16日(水)	9:30～ 11:30	ヘルスロード	わかぐり運動公園 駐車場	10月14日(月)
11月20日(水)		歩崎公園～道の駅たまつくり	歩崎公園 駐車場	11月18日(月)
12月11日(水)		鶴沼ウォーク	ウエルネスプラザ 駐輪場	12月9日(月)

【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

※ 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。