



シェイプアップ健康運動教室

～正しい姿勢で体力アップ～

生活習慣病予防のための教室を開催します。

健康増進等複合施設内のトレーニングルームを使用した運動と講話を行います。

正しい姿勢でトレーニングを行い運動習慣を身につけましょう！ぜひ参加ください。

対象者：18歳～69歳で、医師から運動制限を指示されていない方

場 所：利根町健康増進等複合施設トレーニングルーム（旧文小学校）

定 員：7名（応募多数の場合は抽選）

内 容：生活習慣病のための健康講話

トレーニング講師によるトレーニングマシンの正しい使い方

トレーニングマシンを使った運動の実施

日 程：4回コース 12月3日（水）、5日（金）、12日（金）、26日（金）

参加費：無料

申し込み及び問い合わせ先：利根町保健福祉センター健康増進係

0297-68-8291 11月25日（火）締切

ぜひ
ご参加ください！

