

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。

とねふれあいプラザ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：とねふれあいプラザ 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 2月3日（火）、5日（木）、12日（木）、26日（木）

午後1時30分～3時

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 1月26日（月）締切

ぜひ
ご参加ください！

