

# カラダ変わる筋トレ教室

～猫背・スマホ首を解消して美姿勢へ～

参加費  
無料

トレーナーが運動の指導を行う、生活習慣病予防のための教室です。  
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！

## 事業内容

【対象者】 18歳～69歳で医師からの運動制限が無い方

【場 所】 とねふれあいプラザ内トレーニングルーム

【定 員】 10名

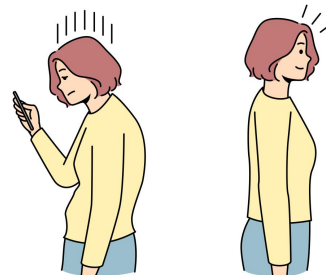
【内 容】 ①保健師による生活習慣病の健康講話  
②トレーナーによる効果的なトレーニングマシンの使い方指導  
③トレーニングマシン・映像プログラムを使用した運動の実践

【日 程】 4回1コース（各回 午後1時30分～3時）

①7月29日(水) ②7月31日(金)  
③8月7日(金) ④8月21日(金)

【参加費】 無料

【講 師】 フィットネスインストラクター  
柏崎 海 氏  
(かしわざき かい)



## お申込み・問い合わせ先

問い合わせ先：利根町保健福祉センター健康増進係

TEL：0297-68-8291 受付時間：8:45～17:00（土・日・祝日を除く）

申込締切：7月23日(木)まで