

今日から始める、健康づくりへの第一歩！

市民のための 健康サポート教室

参加者募集！

4.15(火)
より
順次開始

教室テーマ

学んで・動いて・楽しむ！

参加者一人ひとりの健康の維持増進を目的とし、毎回テーマに沿った運動プログラムを「学びながら、動きながら、楽しみながら」実施します。

自らの健康状態を把握し、個人でも仲間同士でも継続的な健康づくりを目指します。

期間・コース

- ・3ヶ月(全12回)
- ・全6コース(各60分)



	火	水	木	金	土	日
12:00 ~13:00	A	—	C	E	—	—
15:30 ~16:30	B	—	—	F	—	—
19:00 ~20:00	—	—	D	—	—	—

対象・申込

対象：健康運動教室抽選漏れの方

※定員に達しなかった場合、一般応募開始

定員：各コース15名

※定員超過の場合は、抽選といたします

申込：QRコード(グーグルフォーム)

※往復はがき返信欄にQRコードを記載します。スマートフォンで読み取りお申込みください

参加費：1回500円(全12回、6000円)

持ち物：室内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装(スカート・ジーパンNG)

プログラム・内容

<一例>

① 柔軟性・可動域向上

正しいストレッチ方法を学び、しなやかな身体づくりを目指します。



② 有酸素・心肺機能向上

体内に有効的に酸素を取り込む方法を学びながら、疲れにくい身体づくりを目指します。

※効果測定として、初回・最終の2回体組成計で測定実施

〒302-0024 取手市新町2丁目5-25

取手ウェルネスプラザ

健康サポート教室 専用ダイヤル(R7.3.31まで)

☎ 080-1256-4039

火~日 10:00~18:00

※お電話繋がらない場合がございます。その際は折り返しご連絡いたします。