

今より1日 **10**分、  
身体を動かす時間を増やしましょう！



定期的な運動も大切！ですが、  
もっとも大切なのは「**日常を活動的に過ごすこと**」なのです。  
この講座では、日々の生活の中で行えるエクササイズをご紹介します！



平成30年10月30日(火) 10:30～12:00

【受付】10:00～10:20

どんなことをするの？

バランスボール等を使用した、

自宅で手軽にできる運動の紹介と体験をします

講師 健康運動指導士 森島 達

(健康の森「コアトレ(火)」担当講師)

及び とちぎ健康づくりセンター 健康運動指導士



定員 20名 (先着順 ※定員になり次第締め切ります)

受講料 1,020円 (現金でのお支払いとなります)

※施設利用カードをお持ちの方は510円で受講できます

お持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲み物等

予約締切日 平成30年10月20日(土)

申し込み方法 電話又は直接1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

(火～土曜日 9:00～17:00 祝日及び休業日を除く)

自宅でエクササイズ講座



とちぎ健康づくりセンター