

自宅で エクササイズ 講座



H31.1.24(木)

13:30~15:00

(受付 13:00~13:20)

普段から元気に身体を動かすことで、
糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、
認知症などになるリスクを下げること
ができます！



内容

講話：今より10分多く身体を動かそう

実技：バランスボールを使用した自宅で行えるエクササイズ

定員

20名(先着順 ※定員になり次第締め切り)

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

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



講師

健康運動指導士 森島 達

(健康づくりセンター

「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



予約締切日 平成31年1月17日(木)

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)