

令和3年度

勝山市

# 健康運動教室

参加費  
無料

《要予約》



コロナ禍において、運動不足を解消！  
筋力アップ！ストレス発散！  
楽しく体を動かして健康づくりをしましょう！！



お申し込みは、下記担当まで  
電話またはメールにてお申し込みください

↑メールでの申込はこちらから

日程	「教室名」内容
① 10月21日 (木) 午後2時～	「美姿勢ウォーキング」 正しい姿勢で歩く
② 27日 (水) 午後2時～	「肩こり膝痛腰痛予防」 痛みやコリの原因となる筋肉を強化
③ 11月 2日 (火) 午後7時～	「ウエストシェイプ」 ぽっこりお腹まわりを引き締め
④ 12日 (金) 午前10時45分～	「リンパマッサージ&ヨガ」 組み合わせでむくみ解消
⑤ 15日 (月) 午後2時～	「骨盤エクササイズ」 筋肉を動かして血行促進

\*日程、内容について変更になる場合があります

- ▶ 対 象：勝山市民
- ▶ 参加費：無料
- ▶ 要予約：各教室 定員 18 名
- ▶ 場 所：ジオアリーナ 多目的室
- ▶ 講 師：健康運動指導士または健康運動実践指導者
- ▶ 持ち物：室内用運動靴 タオル ヨガマット 水分
- ▶ 申 込：勝山市健康長寿課健康増進係 電話 87-0888

