

冬こそ元気に！

# 楽しく筋力アップ教室

保健衛生課では、冬場の健康増進のため、健康教室を開催いたします。  
 今回は楽しく筋力アップができるような教室となっております。  
 運動がなかなか継続できないという方も、この機会にぜひ一緒に運動しましょう。  
 みなさまのご参加をお待ちしております。



日時	会場	内容
3月1日（水） 10：00～ 11：30	東北町民 文化センター	自宅でできるエクササイズ ～ソフトエアロ・筋トレ～  講師：AFAA認定インストラクター 沼山 優子 氏
3月15日（水） 10：00～ 11：30	東北町民 文化センター	自宅でできるエクササイズ ～ヨガ・ストレッチ～  講師：AFAA認定インストラクター 沼山 優子 氏

定員：各先着20名

※当日の血圧が180を超える方は運動を控えて  
 いただく可能性があります。

「体組成」を測ってみませんか。  
 体脂肪・筋肉量・基礎代謝量などを  
 みる事が出来ます。

持ち物：運動できる服装・内履き、飲み物、タオル

参加費：無料

## お申し込み方法

保健衛生課まで

（TEL：0175-63-2001）

※期限：令和5年2月22日（水）まで

