

健康づくり運動はじめませんか！

健康運動講習会のご案内



体力づくりやメタボ対策、介護予防など 自分に合った運動を見つけませんか。
トレーニングルームに設置の運動機器の活用方法やストレッチ体操、
筋力アップ運動などなど、体験できる講習会を開催します。
いくつになっても元気に過ごすために…

ぜひ ご参加ください！！

**無料
です！**



R8年
日時: **4月 21日(火)**

10時00分～11時30分

場 所: 吉川健康福祉センター(トレーニングルーム)

講 師: 健康運動指導士(株式会社 元気サポート)

**持ち物: 飲み物、トレーニングシューズ、タオル
運動のできる服装**

**内 容: 運動の効果や正しい運動方法のはなし
運動機器の説明、体験利用
体組成計によるボディチェック！ などなど**



* 運動は無理なく継続することが大切です。
まずはお気軽にお問い合わせください！

☆ 申込み方法: 電話またはFAX(裏面の申込用紙をご利用ください)にて
下記へお申込みください。

☆ 問合せ・申込み先: 三木市吉川支所健康福祉課(吉川健康福祉センター内)

【電話: 0794-72-2210 FAX: 0794-72-1680】

吉川健康福祉センター 行

健康運動講習会 申込書

お名前	
ご住所	〒
ご連絡先	
年代	40歳未満 ・ 40～64歳 ・ 65～74歳 ・ 75歳以上
体調等	良好 ・ 普通 ・ やや悪い() 治療中(病名等) * 治療中の方は、主治医にご相談の上ご利用をお願いします。

* この情報は当センターの催し物以外で使用することはございません。

☆ 申込み・問合せ先: 吉川支所 健康福祉課(吉川健康福祉センター内)

【電話(0794)72-2210 FAX(0794)72-1680】