

健康づくり運動ははじめませんか！

# 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。筋力アップ運動やストレッチ体操、トレーニングルームに設置の運動機器の活用方法などなど、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！**



**日時：7月18日(水) 10時～12時**  
**8月 8日(水) } 10時～11時30分**  
**8月22日(水)**

\*9月以降も月2回のペースで開催します。  
\*1回のみでの参加でも可能です。

**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  
ストレッチや機器を使った運動体験など**

\*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)

担 当：石 田

【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		性別	男・女
ご住所	〒		
ご連絡先			
年代	40歳未満 ・ 40～64歳 ・ 65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)

担当 : 石田

【電話(0794)72-2210 FAX(0794)72-1680】