

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。
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！**

開催日程



9月 5日(水)	9月19日(水)
10月 3日(水)	10月17日(水)
11月 7日(水)	11月21日(水)
12月 5日(水)	12月19日(水)

*時間はいずれも 10時～11時30分

*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】