

平成 24 年度開催予定

健康づくり教室のご案内

- ☆ 両教室ともに開始時と終了時に体力測定を行い、結果をお返しいたします。
- ☆ 開催期間中どちらか1つの教室の参加に限らせていただきます。

動きやすい身体づくりをしたい人のために

目的にあわせて効果的な運動を行います。回数を重ねると身体の変化を感じられます。

■美★ウォーク体操教室

歩くことは簡単だけれども、きれいに歩けているかはわからない。体の筋肉を連動させて、きれいに歩くためのウォーキングドリルを行います。

● 4月 11日～ 6月 27日 全12回 水曜日●

時間 10:30～11:30

場所 体力づくりエリア or 2階会議室



参加費 12回 5,000円
定員 15名(先着順)

今後の予定

■代謝アップ若返り体操 リンパを流して、動かしやすくなった身体で軽い筋力トレーニングを行います。

運動を中心として健康づくりを行う人のために

これから運動をはじめめる人にも安心の簡単な運動教室です。楽しくトータルに生活習慣を考えていきます。

■かんたん筋力トレーニング体操

ダンベルを使って筋力トレーニングを行います。筋肉を活性化して、しなやかで使いやすい筋肉を作りましょう。

● 4月 24日～ 7月 10日 全12回 火曜日●

時間 9:10～10:10

場所 体力づくりエリア

お仲間にご参加お待ちしております。



お申し込み方法

(財)長野県健康づくり事業団までお電話ください。

ご注意

- 祝祭日はお休みになります。
- 教室名・日程等の変更がある場合があります。

026-286-6402(健康支援課)

お問い合わせは 月～金 8:30～17:00(祝祭日は休み)



<http://www.kenkou-nagano.or.jp/>

長野県健康づくり事業団

検索

長野市稲里町田牧 206-1 (長野南高校隣)