

お知らせ

◎からだスツキリ教室プログラム

コース・時間	日程	持ち物
Aコース しっかり運動コース 13時30分～ 14時30分	4月2日、5月14日、6月4日、 7月2日、9月3日、10月1日、 11月5日、12月3日、 平成31年1月7日、 平成31年2月4日、 平成31年2月25日、 平成31年3月4日 (すべて月曜日)	・運動できる服装 ・室内用シューズ ・タオル ・水分
Bコース じっくり運動コース 15時～16時		

※日程は、悪天候や講師の都合により変更になる場合がございます。
変更の際は、野木町ホームページ等でお知らせします。ご了承ください。

からだスツキリ教室
～運動編～
問健康福祉課 ☎(57)4171

誰でも気軽に参加できる運動教室です。気分をスツキリとりフレッシュしたい方、気になるおなかまわりをスツキリさせたい方など運動することで改善を目指してみませんか。
☎プログラム参照

コレステロールや中性脂肪に気をつけた食事について学び、地場産食材の簡単ヘルシーメニューを作り、会食します。午後のひと時をヘルシーに過ごします。
☎3月22日(木)
13時30分～15時
所町公民館
町在住者
定先着15人
容講話、ミニ調理実習(試食2品程度)

からだスツキリ教室
～コレステロール・中性脂肪が気になる方の食事編～
問健康福祉課 ☎(57)4171

町在住者
所町保健センター
Aコース(エアロビクスなど、しっかりと体を動かしたい方向けのコース)
Bコース(チエアエクササイズなど、ゆっくりペースでじっくり運動したい方向けのコース)
申不要(A・Bコースどちらかの時間にお越しください。)
※治療中の方は、主治医に相談の上ご参加ください。

☎無料
持ち物 三角巾、エプロン、マスク、筆記用具、お手ふき
申3月1日(木)☎
電話または健康福祉課窓口へ
ロコモとは、日常生活に必要な運動機能が衰えている、または衰え始めている状態のことです。ロコモを予防し、いつまでも元気で過ごせるような体づくりをしていきましょう。日ごろ運動習慣がない方でも是非この機会に、お気軽にお申し込みください。
☎4月13日、5月11日、6月15日、7月13日、9月14日、10月12日(すべて金曜日)
10時～11時30分
町在住者で40歳以上の運動制限のない方でロコモチェックに1つ以上該当し、6回全てに参加可能な方。
※教室にご参加いただいたことがある方は、参加したことがない方にお譲りください。
所町保健センター
容ロコモ予防運動
持ち物 運動できる服装、室内

ロコモ予防チャレンジ教室
問健康福祉課 ☎(57)4171

用シューズ、タオル、水分
先着20人
申3月7日(水)☎
電話または健康福祉課窓口へ
※治療中の方は、主治医に相談の上お申し込みください。
※日程は、講師の都合により変更になる場合があります。

