

みんなで楽しく体づくり！！

からだスラッと教室

御浜町では、「からだスラッと教室」を5か月にわたって開催します！！お腹周りが気になる、出産後体形がなかなか戻らない、ダイエット中の食事は何が良いのか分からない等、お悩みの方はこの機会にぜひご参加ください。

《日時》 7月14日(火)、8月18日(火)、9月15日(火)、
10月13日(火)、11月17日(火)の計5回
18:30～20:00 (18:00～受付、ご希望の方に体組成測定)

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、教室実施を中止し、申込者への資料提供や、受け付けた質問の振り返りなど、内容を変更させていただきます。

《場所》 阿田和公民館

《講師》 健康運動指導士 杉浦 資史 氏 (7月・9月・11月)

《対象》 町内在住の20代～50代の男性&女性
※60代以上の方もご相談にのりますので、お問い合わせください。

《内容》 ○ご希望の方に**体組成測定**
○**食事**や**運動**についての講話
○運動 (**筋トレ**、**ストレッチ**、**ヨガ**などなど)

《定員》 先着20名
※定員になり次第、締め切ります。
※託児は行いませんが、必要な方はご相談ください。

《持ち物》 運動しやすい服装、フェイスタオル、飲み物、運動靴(屋内用)、
筆記用具、ヨガマットまたは大きなバスタオル
※体組成計は素足で測定しますので、脱ぎやすい靴下でお越しください。

《参加費》 無料

《申し込み〆》 7月7日(火)

【申込み・問合せ先】

御浜町役場 健康福祉課 健康づくり係 Tel: **3-0511**

