

おしらせ 版

230

No.846
平成25年3月15日

編集・発行 / 茨城町総務企画部まちづくり推進課
〒311-3192 茨城県東茨城郡茨城町小堤 1080 ☎029-292-1111

お好きなコースで心も身体もリフレッシュ♪ エクササイズ教室 参加者募集

健康増進課では、これから運動習慣を身につけて心も体もリフレッシュしたい方にお勧めの、エクササイズ教室を実施いたします。

「運動は継続できるか心配…」とか「スポーツクラブは敷居が高くて…」などと二の足を踏んでいる方でも、気軽に参加できる内容になっています。ご近所の方やPTA 仲間・仕事の同僚・ママ友達等々お問い合わせの上、お好きなコースを選び、お申し込みください。

【募集期間】 平成25年3月18日（月）～3月29日（金）

【対象】 65歳未満で町内在住の方（男女）※ただし医師から運動制限されていない方

【実施期間】 平成25年4月15日（月）～9月30日（月）毎週月曜日実施予定
※詳細日程は、参加者に後日通知でお知らせします。

【内容／定員】

- ★しなやかストレッチングコース 〈10：30～11：30〉（定員30名）
脂肪を燃焼させるストレッチ中心。腰痛予防の効果もあります。
- ★すっきりチャレンジコース 〈13：15～14：15〉（定員15名）
音楽に合わせた健康体操で、全身をシェイプアップ。汗ばむ程度の運動量です。
- ★はっする筋トレコース 〈14：30～15：30〉（定員15名）
バランスよく筋肉をひきしめる運動。
二の腕のたるみや背中脂肪が気になる方にお勧め。
※申込者多数の場合は、各コースとも抽選とさせていただきます。

【場所】 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内 2階 多目的室

【参加費用】 無料

【申込み先】 茨城町健康増進課 ☎029-240-7134