

おしらせ 版

257
No.902
平成27年8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 FAX 029-292-6748

エクササイズ教室の参加者募集

健康増進課では、運動習慣を身につけて、いつまでも若々しい心と身体を保つため“エクササイズ教室”を実施します。「運動を続けられるか心配」という方でも、気軽に参加できる内容になっています。好きなコースで楽しく体を動かし、心も身体もリフレッシュしましょう！

【実施期間】 平成27年10月5日（月）～ 平成28年3月14日（月）
毎週月曜日実施予定（祝日は除く）※詳細日程は、後日お知らせします。

【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

【募集条件・内容】

※町内在住で下記年齢に該当される方で、医師から運動制限されていない方。

コース名	年 齢	時 間	内 容
しなやかストレッチングコース (定員30名)	74歳未満	10：30 ～11：30	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 (定員25名)	65歳未満	13：15 ～14：15	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 (定員25名)	65歳未満	14：30 ～15：30	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の脂肪が気にな る方にお勧めです。

※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。

【募集期間】 平成27年9月1日（火）～ 9月11日（金）

【申込方法】 申請書に必要事項を記入し、健康増進課に提出してください。
印鑑が必要となります。
※申請書は町のホームページや健康増進課窓口にございます。

【参加費用】 3,000円（1コース20回）
初回の教室開始前に納入してください。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 240-7134

