

健幸教皇

運動と食事の両面から生活習慣を見直し"健幸"な生活を送りませんか?

194

参加費無料

会場

すこやかセンター (奥玉 1 丁目18-5)

対象

65歳以上の玉野市民

- ✓ 要介護認定を受けていない方
- ✓ もしくは要支援 1.2 で医師から運動の制限を受けておらず ご本人の教室参加の同意が得られた方

内容

- 自宅でできる運動(ストレッチ、筋トレなど)
- ・サーキットトレーニング(有酸素運動+筋トレ)
- ・ボール体操
- タオル体操 など

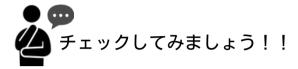


主催:玉野市健康福祉部長寿介護課

申込先:OSKスポーツクラブ 健康づくり事業課(担当 小坂) ☎086-252-3112

火曜日は休館日のため電話がつながりません。その他の曜日にご連絡お願いします。(電話受付9時~)

※この教室は株式会社岡山スポーツ会館が玉野市から委託を受けています。



思い当たる項目はありませんか?

- □ 健康診断の結果で昨年より数値が悪化しているものがある
- □ 食べる量は変わらないのに体重が増える
- □ 体力が落ちて疲れやすくなった気がする
- □ 運動しないといけないとは思うがなかなか一人ではできない

教室日程

9月 / 4日 11日 18日 26日(金)

10月 / 2日 9日 16日 30日

11月 / 6日 13日 20日 26日 (水)

木曜日

1 4 : 0 0 ~ 1 5 : 1 5

その他

- ・定員(15名)に達し次第締め切らせていただきます。
- ・参加人数によっては中止になる場合もございます。



申込み

OSKスポーツクラブ 健康づくり事業課 (担当 小坂) ☎086-252-3112 火曜日は休館日のため電話がつながりません。その他の曜日にご連絡お願いします。(電話受付9時~) ※この教室は株式会社岡山スポーツ会館が玉野市から委託を受けています。