

受講者募集！

「楽しく健康づくり教室」

羽島市では、市民プールにおいて「楽しく健康づくり教室」を開催中です。あなたも健康づくりにチャレンジしてみませんか！！

1、生活習慣の改善が、無理なくできます。

市内に居住する 40 歳以上の方が対象で、各教室の定員 10 名です。

ご希望の方は、健康診査等の結果票と入場料を添えて市民プール・ハートビート(株)へ直接お申し込み下さい。

受講は、お一人様年一回限りとし、申込は先着順で定員になり次第締め切ります。

2、教室の受講料は、無料(市主催)です。

入場料は、12 回で 4000 円の特別割引で受講できます。

曜日や時間については 直接フロントまでお問い合わせ下さい。

3、楽しく健康づくり教室のプログラム

12 回(週 1 回 3 ヶ月)の運動プログラムを実施！

1 週目	開校式 体力測定 超音波流水	7 週目	ストレッチ 筋力トレーニング 超音波流水
2 週目	ストレッチ 筋力トレーニング 流水ウォーキング	8 週目	青竹ビクス 筋力トレーニング 流水ウォーキング
3 週目	健康体操 筋力トレーニング 超音波流水	9 週目	健康体操 筋力トレーニング 超音波流水
4 週目	青竹ビクス 筋力トレーニング 流水ウォーキング	10 週目	ボスバランス 筋力トレーニング 流水ウォーキング
5 週目	ボスバランス 筋力トレーニング 超音波流水	11 週目	ボールエクササイズ 筋力トレーニング 超音波流水
6 週目	ボールエクササイズ 筋力トレーニング 流水ウォーキング	12 週目	体力測定 修了式

詳しくは、羽島市民プール・ハートビート(株) 398 - 1525

羽島市役所健康管理課 392 - 1111 (内線2812)