

心身軽やか運動教室

楽しく体を動かそう

(埼玉モデル)

6月から埼玉県が推奨する**健康長寿埼玉モデル**のプログラムがはじまります。
体力測定や歩数測定、筋肉量・基礎代謝量などの体組成測定を実施し、体力測定等の結果をもとに家庭でも継続して取り組めるようサポートしていきます。
体を動かすことが好きな方はもちろん、運動を始めたいと思っている方など、どなたでも大歓迎！
一緒に楽しく体を動かしませんか!? ぜひ皆さんでご参加ください。

対 象	東秩父村在住・在勤者
会 場	保健センター
講 師	遠藤 良江 先生 ・ 近江 みよ子 先生
費 用	無料
服装・持ちもの	運動のできる服装と運動靴でお越しください。 汗拭きタオル・水分は各自でご用意ください。



昼のコース (全 23 回)		夜のコース (全 8 回)
午後 1 時 30 分～3 時		午後 7 時～8 時 30 分
★ 2022年 6月23日 (木)	● 10月27日 (木)	★ 6月27日 (月)
● 6月30日 (木)	11月10日 (木)	7月11日 (月)
7月7日 (木)	11月17日 (木)	7月25日 (月)
7月14日 (木)	● 11月24日 (木)	8月29日 (月)
● 7月21日 (木)	12月1日 (木)	9月12日 (月)
8月4日 (木)	12月8日 (木)	9月26日 (月)
● 8月25日 (木)	★ 12月15日 (木)	10月3日 (月)
9月1日 (木)	※ 2023年 1月16日 (月)	★ 10月17日 (月)
9月8日 (木)	※ 1月23日 (月)	※ 2023年 1月16日 (月)
9月15日 (木)		
● 9月29日 (木)		
10月6日 (木)		
10月13日 (木)		
10月20日 (木)		

遠藤先生の教室は比較的動きのある運動、近江先生の教室(●印)はストレッチを中心に取り組みます。
どちらも緩やかな運動なので、年齢の高い方も、運動が苦手な方も楽しみながら取り組みます。

♪ 定員は昼・夜各 25 名程度

★は体力測定

※はフォローアップ講座

申込み・問合せ

保健センター ☎ 82-1557