



保健センターからのお知らせ

心身軽やか運動教室 楽しく体を動かそう (埼玉モデル)

6月からは埼玉県が推奨する**健康長寿埼玉モデル**のプログラムが始まります。
 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ストレッチの紹介や、栄養のひとくちコラムも。笑い声のある、楽しい教室です。
 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！
 楽しく継続して運動に取り組めるよう、サポートしていきます。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 運動の出来る服装と運動靴（上履き）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 10 回) | |
|-------------------|-------------------|-------------------|--|
| 午後1時30分～3時 | | 午後7時～8時30分 | |
| ☆ 2023年 6月22日 (木) | ○ 10月26日 (木) | ☆ 6月26日 (月) | |
| ○ 6月29日 (木) | ○ 11月 2日 (木) | 7月 3日 (月) | |
| 7月 6日 (木) | 11月 9日 (木) | 7月24日 (月) | |
| 7月13日 (木) | 11月16日 (木) | 8月 7日 (月) | |
| ○ 7月20日 (木) | 11月30日 (木) | 8月21日 (月) | |
| 8月 3日 (木) | 12月 7日 (木) | 9月 4日 (月) | |
| 8月24日 (木) | ☆ 12月14日 (木) | 9月11日 (月) | |
| ○ 8月31日 (木) | ※ 2024年 1月15日 (月) | 10月 2日 (月) | |
| 9月 7日 (木) | ※ 1月22日 (月) | ☆ 10月23日 (月) | |
| 9月14日 (木) | | ※ 2024年 1月15日 (月) | |
| ○ 9月28日 (木) | | | |
| 10月 5日 (木) | | | |
| 10月12日 (木) | | | |
| 10月19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。
 どちらの教室も、年齢の高い方、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