



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