

「筋肉を貯めて健康づくり」にチャレンジ
「貯筋のプログラム」を体験して、元気な生活を送りましょう！

① 貯筋ステーション(陣内)

- 期 日 5月13日(火)～7月15日(火) 毎週火曜日 全10回
- 時 間 午後2時～午後3時30分
- 場 所 陣内地区公民館分館
- 対 象 者 どなたでも
- 定 員 20人程度
- 参 加 費 1回100円
- 準 備 者 動きやすい服装、飲み物、タオル等

② 貯筋ステーション(中央)

- 期 日 5月10日(土)～7月12日(土) 毎週土曜日 全10回
- 時 間 午前10時～午前11時30分
- 場 所 町子育て健診センター
- 対 象 者 どなたでも
- 定 員 20人程度
- 参 加 費 1回100円
- 準 備 者 動きやすい服装、飲み物、タオル等

「InBody測定会のお知らせ」

InBodyでは、約90秒で体成分分析をして筋肉と脂肪の割合、部位別バランス、健康度評価、メタボリックチエック等を測定し、結果表をお渡しします。自分を知ることが健康づくりの第一歩！お友達同士、ご家族で気軽にご参加下さい。

- 5月8日(木)午後2時～8時 5月9日(金)午前9時～午後2時
- 場 所 町総合体育館 ロビー
- 対 象 者 どなたでも ※妊娠中の方、ペースメーカー装着の方は測定できません
- 参 加 費 無料

● 問い合わせ

町子育て健診センター内クラブおおつ福祉事業部 斎藤
☎ 096(294)1975 FAX 096(294)6300

平成26年度
第1期トレーニング教室

女性限定夜のトレーニング教室

- 日 程
5/17、5/24、5/31、
6/7、6/14、6/21、
6/28、7/5、7/12、
7/19、7/26
各週土曜日全11回
- 時 間 午後6時30分～午後8時
- 内 容
①ストレッチ運動
：柔軟性を高めます
②バランスボール
：脂肪を燃焼し筋力や柔軟性を高めます
③筋力トレーニング・有酸素運動
：基礎代謝を高めます

● 参加費

- 町内(在住・在学・在勤)200円
- 町外400円
- 定 員 14人
- 申込期限 5月9日(金)午後5時
- ※定員になり次第締め切ります。

● 申し込み・問い合わせ

町総合体育館 生涯スポーツ係
☎ 096(293)8088 FAX (293)8899

平成26年度
第1期ストレッチ教室

木曜教室

- 日 程
5/8、5/15、5/22、
5/29、6/5、6/12、
6/19、6/26(全8回)
- 時 間 午後3時～(1時間程度)
- 内 容
①ストレッチ運動
：柔軟性を高めます
②バランスボール運動
：脂肪を燃焼し筋力や柔軟性を高めます
③ストレッチポール運動
：肩こり、腰痛を予防します

金曜教室

- 日 程
5/9、5/16、5/23、
5/30、6/6、6/13、
6/20、6/27(全8回)
- 時 間 午後3時～(1時間程度)
- 内 容
①ストレッチ運動
：柔軟性を高めます
②バランスボール運動
：脂肪を燃焼し筋力や柔軟性を高めます
③ストレッチポール運動
：肩こり、腰痛を予防します

● 参加費

- 町内(在住・在学・在勤)200円
- 町外400円
- 定 員 16人
- 申込期限 5月7日(水)午後5時