

ヘルシー運動教室

～あなたの健康づくりを応援します～

がんばりすぎない
運動術を学ぶ!

生活習慣を改善したい方、参加してみませんか？

この教室では健康運動指導士のリードのもと、楽しく身体を動かしながら日常生活での意識の持ち方などをアドバイス。

また、栄養士や保健師などの専門スタッフも加わって健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

仲間と一緒にからだを動かす楽しさを味わってみましょう！

参加費
無料!



食生活の改善
もサポート

個別面接で
安全プログラム

日時：令和6年 5月9日～9月12日
毎木曜日 10時～11時半(全18回)

場所：和泉市立保健センター

- 対象 昭和35年4月1日生～平成2年3月31日生で市内在住の人
※過去に受講したことのある人は申し込みできません
- 内容 運動実技、身体・体力測定、個別面接、健康講話など
- 申込 4月8日(月)から定員(12名)に達するまで電話にて受付

35歳～64歳

定員12名
先着順!

【申込先】和泉市立保健センター
電話：0725(47)1551