

～美しく健康に～ 女性のためのアクティブライフ講座

★金曜午前6回コース★

1回目
6/20

★自分の体を知ろう★

身体・体力測定
ストレッチ

4回目
7/11

★楽しく体を動かして
心も体もリフレッシュ★

音楽に合わせて
リズム体操

2回目
6/27

★効果的に歩いて
後ろ姿美人！★

姿勢と歩き方

★適度な運動で
ホルモンを整える★

保健師による講話
心拍数測定等

5回目
7/18

★簡単筋トレで
基礎代謝アップ★

生活の中で筋力を
アップする方法

3回目
7/4

6回目
7/25

★美しく健康に！
今、出来ること★

運動の復習
グループワーク

参加費：無料！

お申込は6/6(金)より

保健福祉センターにお電話ください！

★対象：市内在住の女性で20歳～64歳（受講日現在）

★日時：6/20～7/25 毎週金曜日 10時～11時半

★場所：和泉市保健福祉センター（和泉シティプラザ内）

★定員：20名（先着順）

★保育：有り（条件付き）※詳しくはお問い合わせください

《お問い合わせ・申込先》

保健福祉センター Tel 0725 - 57 - 6620

学

本講座は、生涯学習サポート講座の対象です。