

～美しく健康に～ 女性のためのアクティブライフ講座

★水曜午前6回コース★

1回目
8/20

★自分の体を知ろう★

身体・体力測定
ストレッチ

4回目
9/10

★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

★効果的に歩いて
後ろ姿美人！★

2回目
8/27

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
9/24

★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
9/3

6回目
10/1

★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8/6(水)より

保健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：8/20～10/1 毎週水曜日(9/17除く)10時～11時半

★場所：和泉市立保健センター

★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》

和泉市立保健センター Tel 0725 - 47 - 1551

学

本講座は、生涯学習サポート講座の対象です。