

～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
1/9

★自分の体を知ろう★

身体・体力測定
ストレッチ

4回目
2/6

★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
1/16

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
2/20

★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
1/23

6回目
2/27

★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12/5(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：R8 1/9, 16, 23, 2/6, 20, 27 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。