

# 健康ステップアップ教室

健康な身体を維持する方法を学んで、家でも実践しよう

場 所：いきいき館 ホール・軽運動室

時 間：10：00～11：00

対 象：40歳以上の町民

定 員：15名（申込順）

持ち物：運動靴（室内履き）、タオル、飲み物

内 容：全6回（毎月第3金曜日／1回のみ第1金曜日）

5月20日・11月18日 体力測定・健康について学ぶ

6月17日・12月16日 筋力トレーニング

7月15日・1月20日 栄養講義

8月19日・2月17日 調理実習

9月2日・3月3日 ①ステップ体操（有酸素運動）  
（第1金曜日）

3月17日・9月16日 ②体力測定・他の教室の紹介

6回のみ参加可能。前半後半のクラスでおなじことをやります

申込先：保 健 課（75-0135）

※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる可能性があります