

※「新篠津村健康ポイント事業」



元気アツプ教室

心も体もリフレッシュ！ +測定会

毎回イスに座って行うストレッチ、ヨガ
ピラティス、有酸素運動を行います。

運動の主な効果

- ◆ダイエット効果
- ◆ストレス解消
- ◆基礎体力の維持
- ◆肩こり・腰痛改善
- ◆脳の活性化
- ◆免疫力アップ



木曜日/10:00~11:30

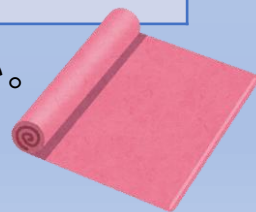
場 所	自治センター大ホール（2階）			
6月	7月	8月	9月	
13日※ 20日	4日 11日 18日	1日 8日※ 22日	5日 12日※	

※体組成測定（体重・体脂肪率・筋肉量など）

※血管年齢測定（末梢血管健康度・血管老化速度など）

参加費	無料
持ち物	動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマットまたは大判タオル

🎵申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。



☆講 師 一般社団法人 地域ウエルネス・ネット

☆問合せ 住民課保健予防係 ☎57-2111（内線361）