

夜の実施

筋トレ初心者や
働く女性に
オススメ!

●○ あなたの筋肉、休んでいませんか? ○●

骨や筋肉は、日々、体を支えることでその機能を維持しています。
筋肉量は加齢とともに衰えるため、筋肉痩せの状態となってしまうと、疲れやすさ、よく眠れない、肩こり・腰痛がひどい…などの不調が身体に現れます。

筋肉トレーニングやストレッチは年齢や性別に関わらず身体を整え運動をするための基礎となるばかりでなく、身体を守る免疫アップにも効果があるといわれています。

村では、6月より、仕事終わりの時間を利用した健康運動教室を実施いたします。
月2回という無理のない回数で、運動を始めてみませんか?

■対象者

- ・西郷村にお住まいの40歳～64歳の方（Bコースは女性のみ）
- ・ご自身で、保健福祉センターへ来ることができる方
- ・全日程に継続して参加できる方



■内容及び日時

令和4年6月～12月 全12回 午後7時～午後8時

【A】 筋力アップのための運動 講師：二武 維朗先生		
6月	9日(木)	23日(木)
7月	7日(木)	21日(木)
8月	/	
9月	1日(木)	15日(木)
10月	6日(木)	20日(木)
11月	/	
12月	1日(木)	15日(木)

【B】 ヨガ(女性のみ) 講師：石川 正子先生		
6月	16日(木)	30日(木)
7月	14日(木)	28日(木)
8月	/	
9月	8日(木)	22日(木)
10月	13日(木)	27日(木)
11月	10日(木)	24日(木)
12月	8日(木)	/

※月1回、10分程度 健康推進課の保健師または管理栄養士が、健康に関するお話をさせていただきます

※初回(第1回目)と最終(第7回目)に簡単な体力測定を行い、運動の効果の測定をします。

■実施場所 西郷村保健福祉センター 大研修室

■参加費 1,800円 (全12回)

*参加者の安全を確保するため、別途、保険料1,850円をいただきます

■募集人数 【A】最大25名程度 【B】最大20名程度

※応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

■募集方法 令和4年5月23日(月)～27日(金) 8:30～17:15まで
電話(TEL:0248-25-1115)または保健福祉センター窓口