

健康教室 参加者募集（9月15日号の広報いなぎに掲載）

教室名	膝痛・腰痛改善教室	今変わろう! 生活習慣病を防ぐ運動教室
日 時	10/6~12/15 毎月曜（全8回） 午後2時~4時 ※10/13、11/3、24の祝日はお休み	10/10~11/28 毎金曜（全8回） 午後2時~午後4時
対 象	60歳以上	30歳以上
定 員	20名	20名
内 容	膝痛や腰痛についての理解を深め、日常生活の注意などを学び、予防・改善に必要な筋力トレーニングや関節を柔軟に保つためのストレッチなどを行います。	血糖が高め、コレステロールが高め、血圧が高め、これらは近い将来病気を招くサインです。今すぐ生活習慣を見直しましょう！健康を取り戻すために生活習慣病の理解を深めながら改善するための運動方法を学び、運動習慣をつけていきます。
持ち物	運動のできる服装、室内靴、タオル、 飲み物、教室案内のハガキ	運動のできる服装、室内靴、タオル、 飲み物、教室案内のハガキ
場 所	オーエンス健康プラザ内スタジオ	オーエンス健康プラザ内スタジオ
参加費※	6000円	6000円
申 込	オーエンス健康プラザの受付またはお電話でお申し込みください。 先着順です。申込者には順次教室案内のハガキをお送りします。	
申込先 問合せ 先	〒206-0801 稲城市大丸1171 オーエンス健康プラザ 042-370-2280	
申込期限	9/16(火)~10/3(金)	

※納入後の参加費の返金はありませんのでご了承ください。