# 健康教室募集中

## 「広報いなぎ　6月1日号」に掲載中

### 膝痛・腰痛予防改善教室

7月3日～9月25日　※8月14日を除く　毎金曜
全12回・うちプール4回　13:00～14:30　　定員20名

場所：オーエンス健康プラザ　スタジオ・プール

参加費：8,350円　　対象：65歳以上の方

申込開始：6月1日　9時～　締切：6月18日（木）

申込：下記のどちらかの方法でお申し込みください。※応募多数は抽選

1.Web申し込み
右のQRコードから⇒

2.往復はがき　※締切日必着
（必要事項：教室名.氏名.年齢.住所.電話番号）

# 健康教室募集中

## 「広報いなぎ　6月1日号」に掲載中

### 生活習慣病予防 運動定着コース

7月5日～9月29日　定員10名

トレーニングジム利用20回、マシン講習会1回、身体評価2回
スタジオミニレッスン(30分)6回、栄養講話1回、

場所：オーエンス健康プラザ(トレーニングジム・スタジオ)

参加費：12,850円　　対象：30歳以上の方

申込開始：6月1日 9時～　締切：6月18日(木)

申込:下記のどちらかの方法でお申し込みください。※応募多数は抽選

1.Web申し込み
右のQRコードから⇒

2.往復はがき　※締切日必着
(必要事項：教室名.氏名.年齢.住所.電話番号)

# 生活習慣病予防 運動定着コース

# コース日程

| | 内容 | 日程 | 時間 |
|---|---|---|---|
| 初回身体評価<br>マシン講習会 | 体組成計測、体力測定<br>ジムマシン使用・強度設定 | 7/5(日) | 13:00～<br>14:30 |
| ミニレッスン | ストレッチ、筋トレ、<br>リズム体操など | 7/12(日)、25(土)<br>8/9(日)、22(土)<br>9/6(日)、19(土) | 13:00～<br>13:30 |
| 栄養講話 | 生活習慣病予防のための食事 | 8月2日(日) | 13:30～<br>14:30 |
| トレーニングジム<br>利用 | 有酸素運動、マシン筋トレ | 7/5(日)～9/29(火)の<br>うち20回 | 開館時間内<br>いつでも |
| 効果測定身体評価 | 体組成計測、体力測定 | 9/27(日) | 13:00～<br>14:00 |