健康教室募集中

「広報いなぎ　9月1日号」に掲載中

膝痛・腰痛予防改善教室

10月2日～12月18日　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：9月1日　9時～　締切：9月15日(火)

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　9月1日号」に掲載中

生活習慣病予防 運動定着コース

10月4日～12月28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：9月1日 9時～　締切：9月15日(火)

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 マシン講習会	体組成計測、体力測定 ジムマシン使用・強度設定	10/4(日)	13:00～ 14:30
ミニレッスン	ストレッチ、筋トレ、 リズム体操など	10/11(日)、24(土) 11/1(日)、14(土) 11/29(日)、12/12(土)	13:00～ 13:30
栄養講話	生活習慣病予防のための食事	11月8日(日)	13:30～ 14:30
トレーニングジム 利用	有酸素運動、マシン筋トレ	10/4(日)～12/28(月) のうち20回	開館時間内 いつでも
効果測定身体評価	体組成計測、体力測定	12/20(日)	13:00～ 14:00