



◎生涯を通じた健康づくり

市民の健康づくりの一環として、いきいき水中運動教室、若返り体操教室を開催します。

正しい歩行や姿勢、重心運動を身につけ、肥満や体脂肪率の改善、筋力の向上などの健康な身体を作る運動を習慣づけることで、健康の保持増進と生活習慣病を予防します。気軽に楽しく実践してみませんか。



◎対象 市内在住の40歳以上で、原則すべての回に参加できる人

◎費用 1,000円

※送迎希望者は別途1,000円が必要です。ただし、③については送迎はありません。

◎申込期限 5月20日(火) 17:00(必着)

◎申込方法 はがき、FAX、E-mailに郵便番号、住所、氏名、生年月日、日中連絡の取れる電話番号、希望する教室の番号(①または②を希望する人は送迎希望の有無)を記入し提出

①いきいき水中運動

◎とき 6月9日(月)～7月18日(金) 毎週月・金曜日 9:30～10:30

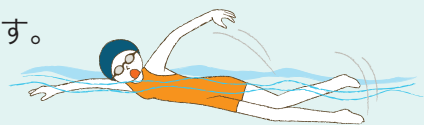
※6月3日(火) 9:00から市民館で開講式を行います。

◎ところ 小野田スイミングクラブ(高栄三丁目)

◎定員 40人(応募多数の場合は抽選)

※申込者が15人に満たない場合は中止します。

◎内容 プール内での歩行や体操等



②若返り体操

◎とき 6月10日(火)～7月17日(木)

毎週火・木曜日 9:00～10:00

※6月3日(火) 9:00から市民館で開講式を行います。

◎ところ スポーツコアアルファ(高栄三丁目)

◎定員 30人(応募多数の場合は抽選)

※申込者が15人に満たない場合は中止します。

◎内容 筋力アップ体操やストレッチ等の若返り運動



③若返り体操

◎とき 6月9日(月)～7月17日(木) 毎週月・木曜日 10:00～11:00

※6月6日(金) 9:00から仮設山陽総合事務所で開講式を行います。

◎ところ ASAトレーニングジム ゼロワン(寝太郎町二)

◎定員 20人(応募多数の場合は抽選)

◎内容 器具等を使った筋力アップ運動とストレッチ等の若返り運動