

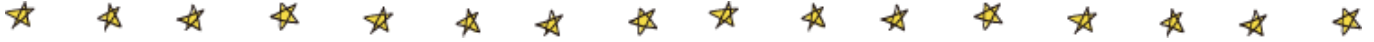
予約制・参加無料

Let's アンチエイジング



～かわれ どんどん まい body～

いつまでも若くて健康的な身体をつくりませんか？子育て中のママ&美しさをキープしたい人集まれ！



対 象：子育て世代～満年齢64歳までの市民

場 所：保健福祉センター3階 ※10/29は4階の調理実習室

時 間：10時～12時（受付9時30分～）

※9/19は14～16時（受付13時30分～）、10/29は10～14時

費 用：無料 ※10/29のみ実費徴収（500円程度）

講 師：栄養…栄養士 運動…運動指導士 言語…言語聴覚士 歯科…歯科衛生士

定 員：各日程15名（申込順）※10/29のみ定員5名

持ち物：筆記用具・飲み物・健康手帳（ある人）

各回、保育あり
【要予約・利用無料】
【対象】1歳～
【定員】4名



日程	講師	テーマ ～1回のみ参加もOK!!～	申込期間
R6年	5月22日（水）	運動 自宅でできる簡単ピラティス ～初心者様也大歓迎!!～	5/1（水）～5/17（金）
	6月17日（月）	栄養 歯科 タンパク質で筋力強化～バランスの良い食事～ 歯の健康って？	6/3（月）～6/13（木）
	7月24日（水）	運動 歩き方美人!! ～骨盤を意識して美しく歩こう～	7/1（月）～7/19（金）
	9月19日（木） ★午後開催★	栄養 言語 元気な骨と血をつくろう &小顔エクササイズ	9/2（月）～9/17（火）
	10月29日（火） ～調理実習～	栄養 秋の味覚を楽しむ！簡単ランチ 【時間】10～14時【費用】500円程度 【定員】5名 ★詳細は広報10月号をご覧ください	10/1（火）～10/18（金）
	11月18日（月）	運動 ピラティスで美姿勢 ～体幹鍛えよう！インナーマッスル～	11/1（金）～11/15（金）
	12月19日（木）	栄養 おいしく、無理なく減塩 塩分濃度、測定します！ ～師走とお正月を楽しむために～	12/2（月）～12/13（金）
R7年	1月20日（月）	運動 音楽に合わせてソフトエアロビクス ～お正月太り解消!～	1/6（月）～1/17（金）
	2月20日（木）	運動 脂肪燃焼！サーキットトレーニング ～筋トレと有酸素運動！ストレッチも～	2/3（月）～2/18（火）

同日・同場所にて“健康いろいろ測定会（無料）”を実施！※10/29、1/20は除く 協力：明治安田生命

ヘモグロビン・ベジチェック・肌年齢・血管年齢・脳年齢・握力・自律神経

*教室のご参加は予約必須ですが、健康いろいろ測定会の参加は予約不要です。教室終了後に参加頂けます。

1人あたり10分程度です。なお、内容は変更される場合がございます。ご了承下さい。

申込・問合せ 健康増進課 ☎06-6904-6500