



受講料
無料

シェイプアップ運動教室

in 大東公民館

R8. 1/19(月), 1/26(月), 2/9(月)

全てPM 1:45~3:30

※3日間で1コース

運動不足が気になるあなたに！**筋トレ頑張るコース！**

教室の詳細は裏面をご覧ください。

申込みは
こちらへ

川越市健康づくり支援課
(総合保健センター内)
申込み受付中

電子申請できます

TEL:049-229-4120

1/7(水)締切



対象

市内在住の 18 歳以上の方

💡運動不足が気になる方、運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。

💡できる限り、3 回参加可能な方。

持ち物

水分補給のための飲み物、フェイスタオル

内容

1 回目：運動の専門家による講話・実技、目標・計画立て
(ストレッチ、筋力トレーニング等)

2 回目：運動の専門家による講話・実技、
管理栄養士による講話

(管理栄養士の講話は、他会場と異なり 2 回目に行いますのでご注意ください。)

3 回目：運動の専門家による講話・実技

💡自宅でできる筋力トレーニング・ストレッチや効果的なウォーキングのコツを実践しながら楽しく学べます!

会場

大東公民館

(川越市豊田本 5 丁目 16 番地 1)



みんなで一緒に、楽しく健康に！お待ちしております♪