



託児付き
(詳細は裏面)

受講料
無料

シェイプアップ運動教室

in 高階公民館

R8. 9/16(水), 30(水), 10/7(水)

全て AM 9:45~11:30 ※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

9/2(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、室内用運動靴

内容

1 回目：運動の専門家による講話・実技

（ストレッチ、筋力トレーニング等）

管理栄養士による講話、目標・計画立て

2・3回目：運動の専門家による講話・実技

（ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング方法等）

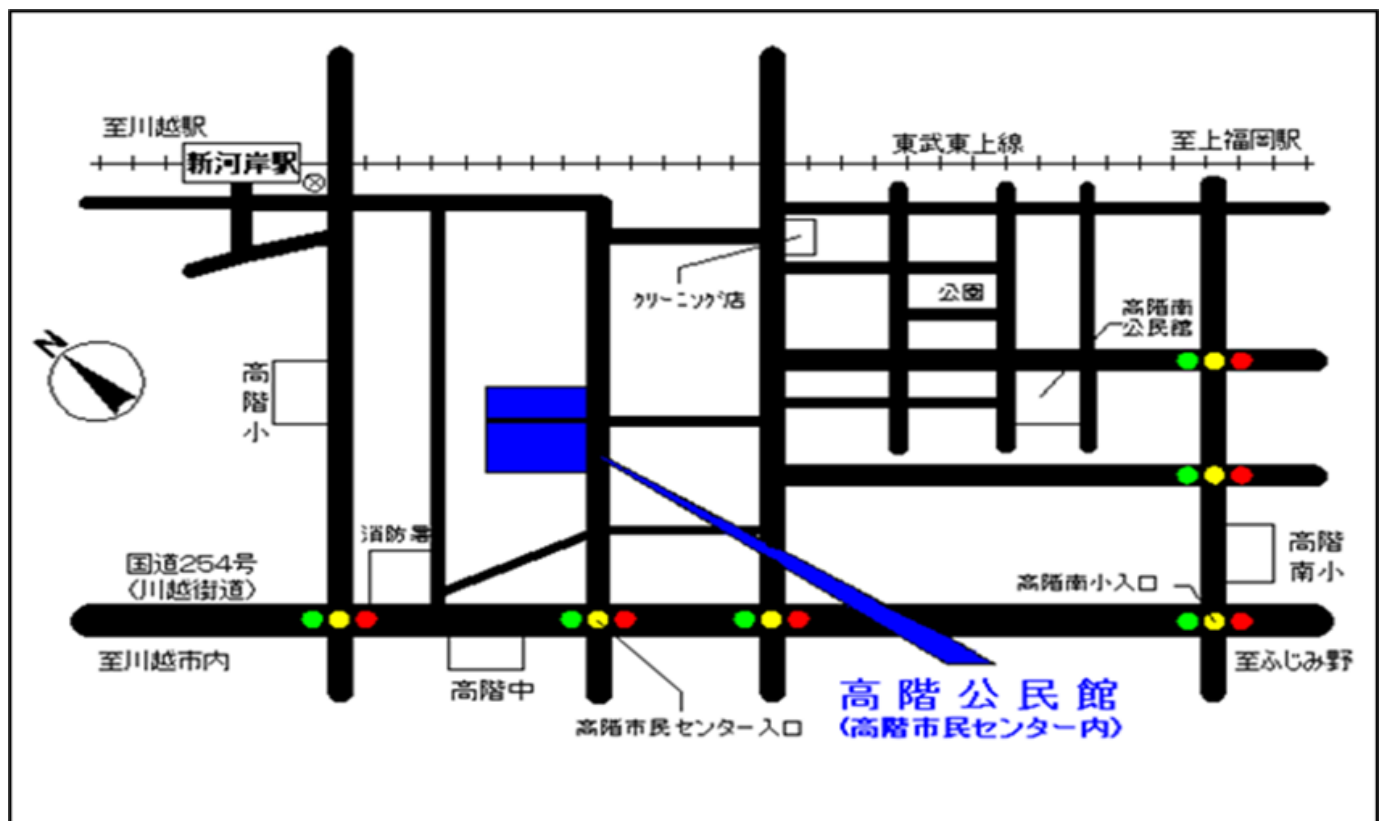
💡自宅でできる筋力トレーニング・ストレッチや効果的なウォーキングのコツを実践しながら楽しく学べます！

託児

満1歳から就学前のお子様はボランティアによる無料の託児もあります。お申し込みの際はご相談ください。（定員5名）

会場

高階公民館（川越市藤間27-1）



みんなで一緒に、楽しく健康に！お待ちしております♪