

運動不足が気になるあなたに！

託児付き  
(詳細は裏面へ)



# シェイプアップ 運動教室

脂肪燃焼★エアロビコース

in 総合保健センター

R8. 6/9(火) 16(火) 30(火)

受講料無料 全て 9:45~11:30 ※3日間で1コース

教室の詳細は裏面をご覧ください。

申込み

右記二次元コードの電子申請または下記に電話にて申込ください。

申込み締切 5/27(水)



川越市健康づくり支援課 (総合保健センター内) TEL: 049-229-4120

## 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、エアロビクス、  
ウォーキング方法等)

## 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

総合保健センター（川越市小ヶ谷 817-1）



みんなで一緒に、楽しく健康に！お待ちしております♪