



託児付
5名まで

受講料
無料

シェイプアップ運動教室

in 東部地域ふれあいセンター

R8. 1/28(水) , 2/4(水) , 2/18(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

1/14(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

(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)

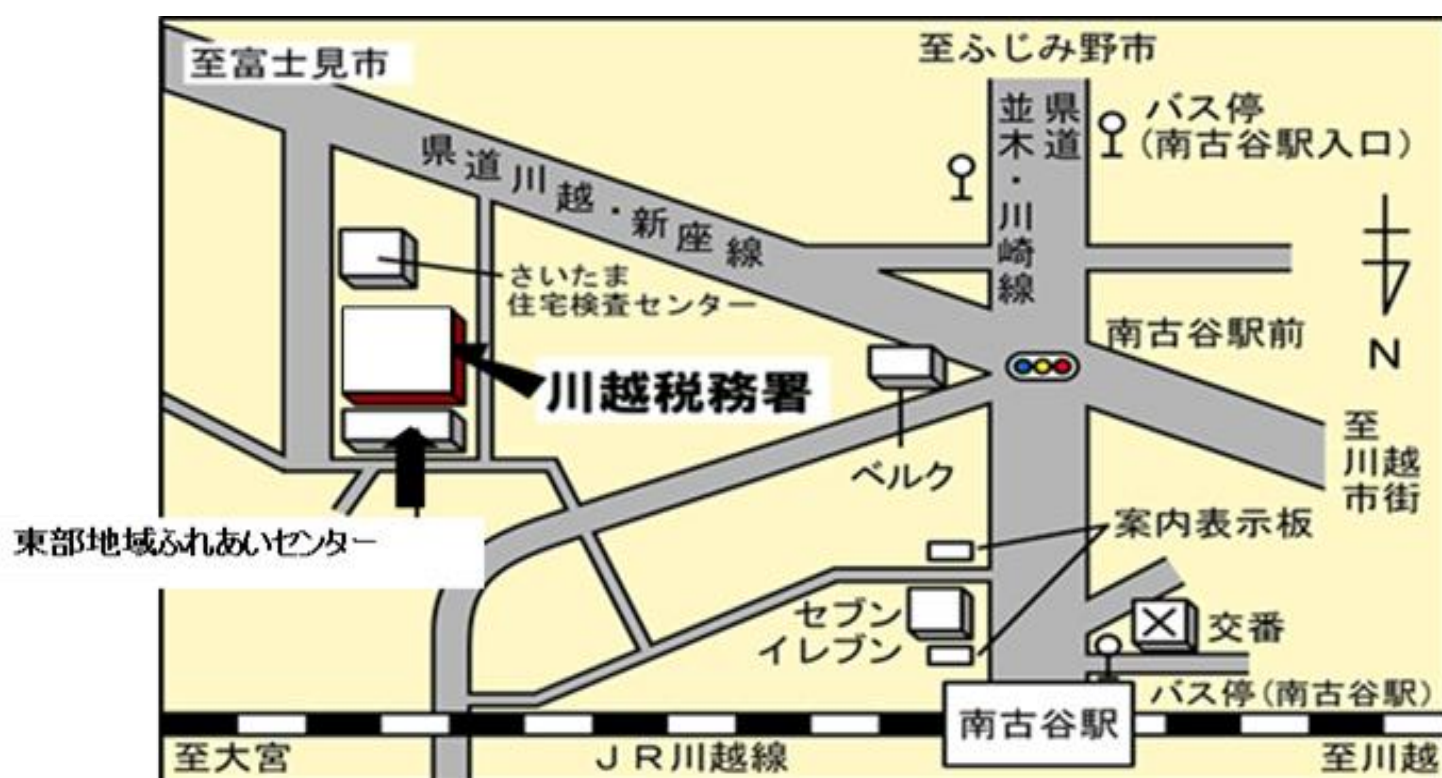
💡自宅でできる筋力トレーニング・ストレッチや効果的なウォーキングのコツを実践しながら楽しく学べます!

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。お申込みの際はご相談ください。(定員 5 名)

会場

東部地域ふれあいセンター
(川越市並木 4 5 2-1)



みんなで一緒に、楽しく健康に！お待ちしております♪