運動不足が気になるあなたに！

シェイプアップ運動教室

ほっと一息

ヨガ体験コース

ヨガのポーズをやってみよう

受講料 無料

日時 **R7.7/8 (火)**
7/15(火)
7/29(火)
全て AM9:45～11:30

場所 **高階公民館**
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）

電子申請もできます

TEL:049-229-4120

申込み受付中　　R7.6/25(水)締切

対象

１８歳以上の川越市民の方

- 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
（必要な方はバスタオルやご自身のヨガマット等）

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!

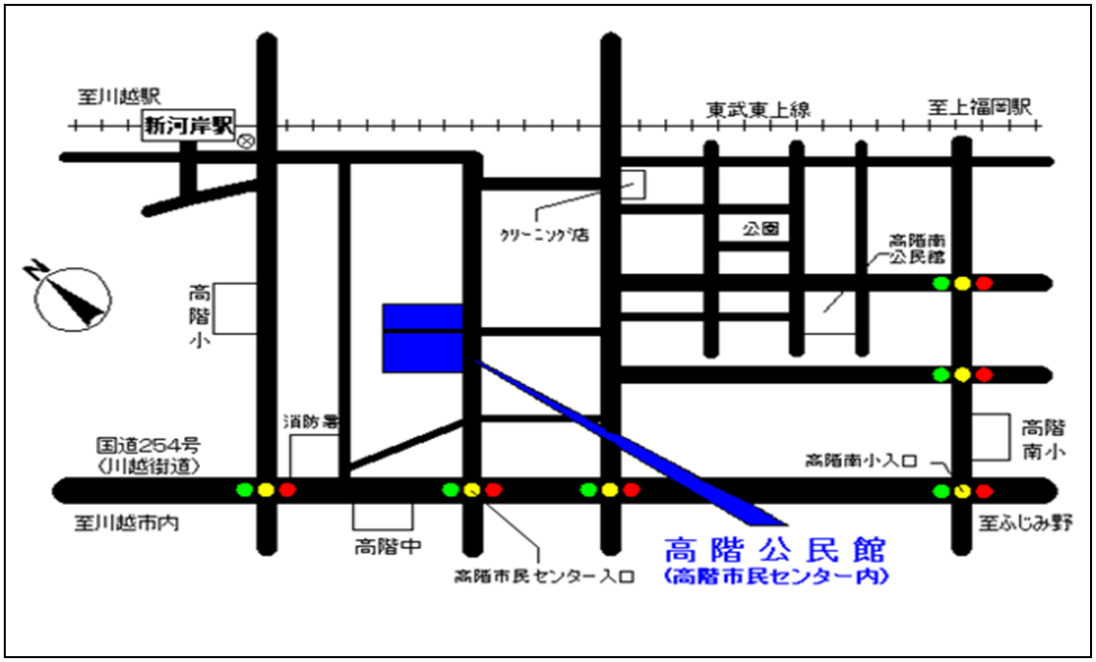
ヨガ体験付き！
ヨガ初心者も安心♡

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！お待ちしています♪