

運動を始めたい！

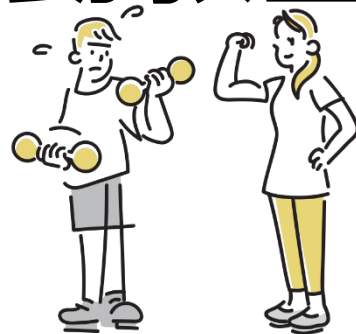
「もしかしてメタボかも？」という方へ

令和8年度

シェイプアップ運動教室

市内在住
18歳以上の方が対象

託児付き（一部会場のみ）
満1歳～就学前のお子様
※定員5名



★1コース3回の教室です。興味のあるコースにお申込みください。

コース名	脂肪燃焼☆エアロビ	ホッと一息♡ヨガ体験	筋トレ💪頑張る
会場	総合保健センター	東部地域ふれあいセンター	高階公民館
日時	6月9日 6月16日 6月30日 火曜日 午前9時45分 ～11時30分	6月15日 6月22日 7月6日 月曜日 午後1時45分 ～3時30分	9月16日 9月30日 10月7日 水曜日 午前9時45分 ～11時30分
申込締切	5月27日（水）	6月3日（水）	9月2日（水）
会場	名細公民館	大東公民館	ウェスタ川越
日時	1月14日 1月21日 2月4日 木曜日 午後1時45分 ～3時30分	11月12日 11月19日 12月3日 木曜日 午前9時45分 ～11時30分	10月20日 10月27日 11月10日 火曜日 午後1時45分 ～3時30分
申込締切	1月4日（月）	10月28日（水）	10月7日（水）

内容

1回目…運動の講話・実技（ストレッチ、筋力トレーニング等）

栄養の講話、目標・計画立て

2回目、3回目…運動の講話・実技

（ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング方法等）

※各コース別の運動も行います。

【お問合せ】

電話または窓口にて下記までお申し込みください。

また、右記二次元コードから電子申請によるお申し込みも可能です。

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

