

令和7年度 「もしかしてメタボかも？」という方へ！

シェイプアップ運動教室



「お腹回りの脂肪を落としたい」「運動をしているけど、効果があらわれない…」という方におすすめの教室です。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、内臓脂肪を効果的に燃焼させる運動方法を一緒に学んでみませんか？健康維持やメタボリックシンドロームの改善を目指しましょう！



川越市マスコットキャラクター
ときも

★1 コース 3 回の教室

★18 歳以上の川越市民の方、3 回全て参加できる方が対象

★市内 6 会場で実施

★一部会場で託児可能（定員 5 名、満 1 歳～就学前のお子様を対象）

< 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）

●筋トレ★頑張るコース

会場	総合保健センター	大東公民館	東部地域ふれあいセンター
日時	6月19日 6月26日 7月10日 木曜日 午前9時45分 ～11時30分	1月19日 1月26日 2月9日 月曜日 午後1時45分 ～3時30分	1月28日 2月4日 2月18日 水曜日 午前9時45分 ～11時30分
申込締切	6月4日（水）	1月7日（水）	1月14日（水）

●ホッと一息♥ヨガ体験コース

大東公民館のみ栄養の講話
は2回目に行います。

会場	高階公民館	名細公民館	ウェスタ川越
日時	7月8日 7月15日 7月29日 火曜日 午前9時45分 ～11時30分	9月5日 9月12日 9月26日 金曜日 午前9時45分 ～11時30分	10月30日 11月6日 11月20日 木曜日 午後1時45分 ～3時30分
申込締切	6月25日（水）	8月20日（水）	10月15日（水）

<お問い合わせ> 受付時間 8:30～17:15

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

