

令和6年度 **運動不足が気になる方へ！**

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！

★1 コース3回の教室

★18歳以上の川越市民の方



★市内6会場で実施

★一部会場で託児可能（無料、定員3～5名、満1歳から就学前のお子様を対象）

普段育児や家事で運動の時間が作れない方も、この機会にぜひご参加ください。

< 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）

コース	筋トレ☆ 頑張るコース	ホッと一息♡ ヨガ体験コース	みんなで楽しく♪ リズム体操コース
会場	保健センター	東部地域ふれあいセンター	伊勢原公民館
日時	9月19日 9月26日  10月10日 木曜日 午前10時 ～11時45分	10月4日 10月11日  10月25日 金曜日 午前10時 ～11時45分	11月25日 12月2日 12月16日 月曜日 午後2時 ～3時45分
申込締切	9月4日（水）	9月18日（水）	11月13日（水）
会場	高階公民館	大東公民館	ウェスタ川越
日時	1月23日 1月30日 2月13日 木曜日 午後2時 ～3時45分	1月14日 1月21日  2月4日 火曜日 午前10時 ～11時45分	2月5日 2月12日 2月26日 水曜日 午後2時 ～3時45分
申込締切	1月8日（水）	12月25日（水）	1月22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

