

足から始める運動教室

歩くこと、姿勢を意識しながら筋トレや有酸素運動を行います。
運動が苦手な方でも大丈夫です。不安な方は「軽め」から参加しよう。



【以下の運動強度を参考に自分の体にあった日に参加しよう。】

- 軽め 主にイスを使っての有酸素運動やストレッチを行います。
- 普通 運動の基本を覚え、姿勢を意識しながら1時間歩きます。
- 強め スタミナ・筋力アップ。「普通」よりもしっかり体を動かす。

【日 程】

	普通	軽め	強め		普通	軽め	強め
6月	3日(金)	10日(金)	17日(金)	11月	11日(金)	18日(金)	25日(金)
7月	1日(金)	8日(金)	15日(金)	12月	2日(金)	9日(金)	23日(金)
8月	5日(金)	26日(金)	30日(火)	1月	13日(金)	20日(金)	27日(金)
9月	2日(金)	9日(金)	16日(金)	2月	3日(金)	10日(金)	17日(金)
10月	14日(金)	21日(金)	28日(金)	3月	3日(金)	10日(金)	17日(金)



講師	健康運動指導士 鬼武 由美子 先生
場所	つがる市民健康づくりセンター 健診運動ホール
対象	つがる市民(医師から運動を制限されていない方)
時間	午後1時30分～2時30分(申し込み不要)

- その他
- ・運動着、運動靴(外履き)、マスク、水分、汗拭きタオルを準備・着用してください。
 - ・運動効果を評価するために、毎回体重測定を行います。
 - ・ケガ等につきましては参加者ご自身の自己責任となります。

個別運動相談を実施中

運動教室終了後 2時40分から3時30分まで鬼武先生による個別相談を行います。各回2名まで、先着順、希望日の3日前までに予約必要。

お問い合わせ
つがる市 健康推進課
電話 23-4311