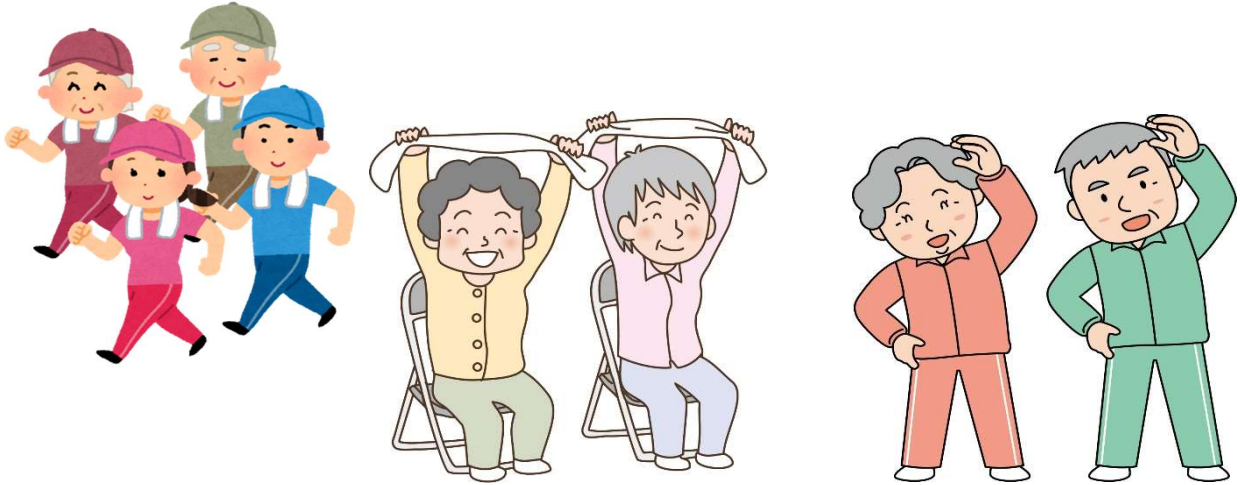




NPO 法人あさか市民大学--健康講座

# 元気あっぷトレーニング



人生 100 年時代！

いつまでも元気でいきいきと過ごせるよう、無理なく続けられる運動法を学ぶ講座です。ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチなどを組み合わせ、体力維持・向上のために必要な運動内容を安全で楽しく効果的に行います。

講師：健康運動指導士 刈脇 由美

日程・会場：産業文化センター 10：00～11：30

日 程		内 容
1	10月2日(月)	姿勢づくり・ウォーキングの基本
2	10月9日(月)	効果的なウォーキング方法・かんたんトレーニング
3	10月16日(月)	エクササイズウォーキング・かんたんトレーニング
4	10月23日(月)	まとめ
5	11月27日(月)	フォローアップ

※毎回、準備体操と整理体操を行います。

募集：定員 25 名 受講料 1,000 円 (5回分・保険料込み)

申込・問い合わせ：川池 さえ子 090-5219-0262

メール：lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

ハガキ：351-0005 朝霞市根岸台 3-14-12

ホームページ：<http://asaka-cdaigaku.jimdo.com/>

参加条件などは裏面をご覧ください

### <注意事項>

1. 医師による運動制限を受けている方は、参加出来ない場合があります。
2. 動きやすい服装と運動靴でご参加ください。（ジーンズやスカートは不可）
3. 毎回、タオルとふたのある飲み物をご持参ください。
4. 運動は、講師の指導に従い、無理なく行ってください。
5. 水分補給やマスクの着用は各自の判断にお任せします。  
くれぐれも我慢をしないよう気を付けてください。