

運動で
こころとからだを
健康に!

ヘルスアップ講座

参加料
無料



ストレッチ

ウォーキング

器具を使った運動



- ① 血圧測定
- ② 健康ミニ講話
- ③ 家でできる簡単
ゆったりストレッチ!



- ① 血圧測定
- ② 健康ミニ講話
- ③ ウォーキングのこつ
紹介!
- ④ ウォーキング

*雨天の場合は室内ウォーキング
またはストレッチ等を予定してます。

- ① 血圧測定
- ② 健康ミニ講話
- ③ 家でできる
やさしい運動!
(ボール・ステップ台)

日時
場所

裏面参照

定員

各日程15名程度

持参物

タオル、水分、動きやすい服装
室内シューズ(「器具を使った運動」参加者のみ)

スタッフ

運動指導士、保健師、栄養士、看護師

1回からの参加
でOK!

* 西部保健センター
(旧東予保健センター)

ストレッチ	ウォーキング	器具を使った運動	場所 時間
6/2 (月)	/	7/28 (月)	中央 保健センター 13:30~15:00
6/10 (火)		7/16 (水)	西部 保健センター 10:00~11:30
10/6 (月)	10/20 (月)	11/17 (月)	中央 保健センター 13:30~15:00
10/10 (金)	11/14 (金)	11/28 (金)	西部 保健センター 13:30~15:00
1/6 (火)	2/16 (月)	1/19 (月)	中央 保健センター 13:30~15:00
1/23 (金)	2/13 (金)	2/9 (月)	西部 保健センター 13:30~15:00

中央保健センター

☎ 0897-52-1215

西部保健センター

☎ 0898-64-5333

Webから



または

申込先

申込期間

各日程の1か月前~3日前まで

問合せ：西条市中央保健センター

