

冬こそ運動の習慣化チャンス!!

R2 年度

# ヘルスアップ クラス



## 【内 容】

ストレッチや筋トレなど様々な動きを通して、下半身を中心に鍛えます!! 期間内は体組成計を利用し、個人のデータの変化も見ていきます。

ぜひ運動量が低下する冬季に運動習慣を身につけ、健康な体を目指しましょう!!

【期 間】 令和2年12月1日(火)

~令和3年2月2日(火) 全8回

【時 間】 午前10時~11時45分

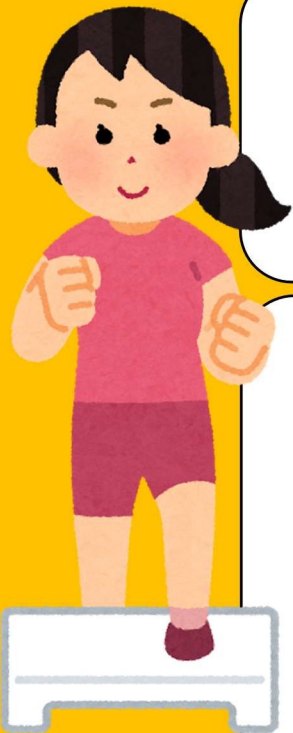
【参加料】 1,000円

【対 象】 須賀川市内在住・在勤の50歳以上の方

【定 員】 15名(先着順)

【申込期間】 令和2年11月10日(火)

~11月25日(水)



## 「令和2年度 ヘルスアップクラス」内容

※日程、内容等は変更になる場合があります。

- ◎目的 ①運動量が低下する冬季の運動不足防止を図ろう！  
 ②定期的に運動を実施し、運動習慣を身に付けよう！

◎日程等

第1回	令和2年12月 1日(火)	【時間】 午前10時～11時45分	【場所】 須賀川アリーナ 1階会議室
第2回	〃 12月 8日(火)		
第3回	〃 12月15日(火)		
第4回	〃 12月22日(火)		
第5回	令和3年 1月 5日(火)		
第6回	〃 1月19日(火)		
第7回	〃 1月26日(火)		
第8回	〃 2月 2日(火)		

◎指導者 小野すま子 先生(介護予防運動指導員)

◎募集定員 15名(先着順)

◎参加費 1,000円(保険料、資料代など)

◎参加対象 須賀川市内在住・在勤の50歳以上の方

◎募集期間 令和2年11月10日(火)～11月25日(水)

◎申込方法 下記、申込書に必要事項記入の上、参加費を添えて須賀川アリーナ窓口までお申し込みください。

◎持ち物 ①運動できる服装(ジャージ等) ②運動靴 ③タオル ④飲み物 ⑤ストレッチ(ヨガ)マット

◎問い合わせ (公財)須賀川市スポーツ振興協会(須賀川アリーナ内)

TEL: 0248-76-8111 FAX: 0248-76-8113

※休館日:月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)



申込みNo. \_\_\_\_\_ 申込日 2020年11月 日

氏名	生年月日	年齢
(フリガナ)	昭和 年 月 日	
住所	電話番号	
〒	※携帯番号	

### 領収書

¥1,000円

「R2年度ヘルスアップクラス」  
参加料、上記領収いたしました。

(公財)須賀川市スポーツ振興協会  
常務理事兼事務局長 塚目充也