

～こころもからだもリフレッシュ～

健康運動教室

- ★時間：13時30分～14時30分
- ★場所：鶴遊館ふれあい広場
- ★講師：健康運動指導士 鬼武 由美子 氏
- ★対象者：鶴田町民ならどなたでもOK
- ★持ち物：水またはお茶、汗拭きタオル、ポイントカード（初回にお渡しします）
- ★服装：動きやすい服装

予約不要！ 参加費無料！

＜プログラム＞

- ・ウォーキング
- ・機能改善トレーニング
- ・エアロビクス

運動不足を感じている方、ストレス発散したい方必見！
更年期の体調不良や産後の心身の回復にも効果的！

＜日程(いずれも木曜日)＞

4月 2日
16日
5月 7日
21日
6月 4日
18日 (測定日)

7月 2日
23日
8月 6日
20日※
9月 3日※
17日 (測定日)

10月 8日
22日
11月 5日
19日
12月 3日
17日 (測定日)

1月 7日
21日
2月 4日
18日
3月 4日 (測定日)
18日

※国際交流会館ホールで行います。

測定日：体力測定（握力・長座体前屈・開眼片足立ちの測定）を行います。13時00分までにお越しください。

- ◆どの日程からでも参加OKです。3か月継続するといろいろな運動を楽しめます！
- ◆体力測定で運動効果(体の変化)を確認することができます！
- ◆保育スペースをご用意します。子育て中の方もぜひご参加ください。利用希望の方は2日前までに健康推進係へご連絡くださるようお願いいたします。

