

60歳を超え、いつまでも自分の足で歩くための行動を！



芝生でウォーク&フィットネス

● 体力向上、筋力アップ、ダイエット

体力、筋肉量、体脂肪量等を測定し、
科学的根拠に基づいた運動を実施します。

インターバル速歩・TRXトレーニング®・ストレッチ

6か月後のカラダの変化をお楽しみに！

日程

9月 7日・21日 10月 5日・19日 11月 9日・30日
12月 14日 1月 18日 2月 15日 3月 15日 水曜日 全10回

時間

午前10時00分から午前11時30分（初回のみ正午まで）

会場

健康フィールド（屋内・屋外）

持ち物

運動靴(室内・外履き)・飲み物・タオル・講座保険料

申込

健康ステーション(☎75-5546)までお電話ください

- ▶ 対象者 町内在住者
- ▶ 講座保険料(500円)
- ▶ 定員 15名（先着順）
- ▶ 歩行時に痛みがある方はご遠慮ください

7/23(土)

受付開始

お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係（健康ステーション） TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547
〒393-0046 下諏訪町10616-356 メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp