

運動と温泉で健康づくり、仲間とともにはじめませんか？

## ◇みずべフィットネス◇

今年のみずべフィットネスはプログラムをバージョンアップ！ちょっとした座学で健康を学び、屋外では効果的な筋力トレーニングを実践します。そして、参加特典としてゆたん歩<sup>®</sup> 無料入浴券を参加した方に毎回進呈します。運動後に汗を流し、「下諏訪らしさ」満載の健康づくりをはじめましょう。

<<教室要項>>

下諏訪町 みずべ 動画 検索

開催日時	プログラム	集合場所
1 10月8日(水) 10:00~11:30	「スポーツの秋」気軽に始める “みずべフィットネス”	高浜健康温泉センター ゆたん歩 <sup>®</sup>
2 10月15日(水) 10:00~11:30	冷え性改善 “足湯と運動”	
3 10月22日(水) 10:00~11:30	寒い季節におススメ “筋トレッチ”	
4 10月29日(水) 10:00~11:30	冬うつ撃退！ “心も体もポカポカ運動”	
5 11月5日(水) 10:00~11:30	冬に向けた “免疫力アップ” 習慣	
6 11月12日(水) 10:00~11:30	笑って動いて気分爽快！ “スポレク”	

### 受講にあたり(持ち物チェックリスト)

- 外歩きのできる身支度(帽子、履き慣れた靴等)
- 水分補給の飲み物

### 申込み方法

- 受付開始: 8月9日(土)午前9時
- 電話または二次元コードよりお申込みください。
- 先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

【申込み二次元コード】

<https://logoform.jp/f/mXSnA>



高木運動公園 体力年齢タイマー



### ■問い合わせ

下諏訪町 教育こども課 健康スポーツ係(健康ステーション内)

電話 0266-75-5546 FAX0266-75-5547

E-mail:sports@town.shimosuwa.lg.jp

