

健康づくりの第一歩！

シェイプアップ教室

開催のお知らせ

プール運動やストレッチで、気持ちよく身体を動かしてみませんか？
ひとりでは継続することが難しいという方はぜひ、皆さんと一緒に、無理なく楽しく続けましょう！

▼会 場：夢アリーナたかた（陸前高田市総合交流センター）内

▼定 員：前期・後期ともに20名（先着順）

▼参加料：無料

▼前期日程（プール歩行・体操等）

- | | |
|------------|------------|
| ① 6月11日（水） | ⑨ 8月 6日（水） |
| ② 6月18日（水） | ⑩ 8月13日（水） |
| ③ 6月25日（水） | ⑪ 8月20日（水） |
| ④ 7月 2日（水） | ⑫ 8月27日（水） |
| ⑤ 7月 9日（水） | ⑬ 9月 3日（水） |
| ⑥ 7月16日（水） | ⑭ 9月10日（水） |
| ⑦ 7月23日（水） | ⑮ 9月17日（水） |
| ⑧ 7月30日（水） | |

▼時間：①、⑮…午後6時30分～8時
②～⑭…午後7時～8時

▼内容：①…オリエンテーション、各種測定
行動計画の立案、栄養講話、運動実践
②～⑭…プール歩行・体操等
⑮…各種測定、行動計画の評価、運動実践

▼持ち物：①、⑮…動きやすい服装、室内用運動靴、
タオル、飲み物等

②～⑭…水着、水泳帽、ゴーグル、タオル等



▼後期日程（ストレッチや筋力アップ運動等）

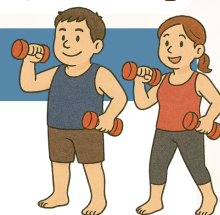
- | | |
|-------------|------------|
| ① 11月11日（火） | ⑨ 1月20日（火） |
| ② 11月18日（火） | ⑩ 1月27日（火） |
| ③ 11月25日（火） | ⑪ 2月 3日（火） |
| ④ 12月 9日（火） | ⑫ 2月10日（火） |
| ⑤ 12月16日（火） | ⑬ 2月17日（火） |
| ⑥ 12月23日（火） | ⑭ 3月 3日（火） |
| ⑦ 1月 6日（火） | ⑮ 3月10日（火） |
| ⑧ 1月12日（月） | |

▼時間：①、⑮…午後6時30分～8時

②～⑭…午後6時30分～7時30分

▼内容：①…オリエンテーション、各種測定
行動計画の立案、栄養講話、運動実践
②～⑭…ストレッチや筋力アップ運動等
⑮…各種測定、行動計画の評価、運動実践

▼持ち物：動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、
飲み物等



▼申込方法：電話またはWEBフォームいずれかの方法でお申し込みください。

【問い合わせ】陸前高田市 福祉部 保健課 健康推進係

【TEL】0192-54-2111（内線235）

【URL】<https://logoform.jp/f/fZDSi>

右のQRコードまたはURLからアクセスし、入力フォームに必要事項をご入力ください。

