

楽しくはじめる！ KKS スポーツクラブ(仮)

※運動教室の名前は参加された皆様で考えたいと思います。

健康であるために日頃の運動が必要なことは誰もが知っていること。

でも…仕事が忙しい…。長続きしない…。

どういう運動をしたらいいのかわからない…。

そんなあなたに！

みんなで楽しく運動を始めてみませんか？

完全予約制の12回コースです！お誘い合わせの上、ふるってご参加ください！！

※今回は、若い世代からの運動習慣の獲得を目的として、年齢を絞って実施いたします。

メニュー
内容

- ①各種測定（体力測定、体組成測定：体脂肪や筋量がわかります）
- ②ウォーミングアップ・クールダウン（ストレッチ体操）
- ③ミニ講話
- ④メッツ（強度）表を用いた運動
（卓球、バドミントンやジョギング・屋外ランニングなど）豊富なメニューがあります。
運動が苦手という方でもできる内容になっております！

●対象：20～49歳までの町民（男女問わず参加可能！）

●開催期間：9月28日～12月14日まで

全12回コース（完全予約制）：毎週木曜日開催（祝日の場合、曜日を変更して実施いたします）

●参加費：無料（保険への加入は自己負担となります）

●時間帯：19時～20時30分まで

●場所：小学校体育館

●持ってくるもの：タオル、飲み物、シューズ、動きやすい服装

※締め切りは【9月19日(火)まで】

となっております。（定員は30名となっております。定員に達し次第締め切りとさせていただきます）

お問い合わせ・申し込みは 0959-56-3763
健康管理センター 担当：今川まで