

# 【からだづくりとウォーキング教室のご案内】

教室にお申込みいただき、ありがとうございました。日程等のご案内をさせていただきます。  
1年間楽しく学び、日々実践しながら健康なからだを目指しましょう！

## 《日程等》

	実施日	会場	内容
令和7年	5月20日(火)	総合福祉センター	筋肉の維持向上に向けて(タンパク質) 動き方の基本
	6月10日(火)	総合福祉センター	筋肉の維持向上に向けて(ミネラル) レベルに合わせた動き方
	7月8日(火)	10時半～ 総合福祉センター	調理実習(夏の食事)※ 夏の運動について
	8月19日(火)	総合福祉センター	柔軟性について(筋肉、関節)
	9月16日(火)	総合福祉センター	柔軟性について(全身の動き)
	10月21日(火)	B&G海洋センター	外歩き(柔軟性)
	11月18日(火)	10時半～ 総合福祉センター	調理実習(食物繊維・ビタミン)※ 冬の運動について
	12月16日(火)	B&G海洋センター	サーキットトレーニング
令和8年	1月20日(火)	10時半～ 総合福祉センター	調理実習(正月明け料理)※ 脂肪燃焼について
	2月17日(火)	総合福祉センター	体力について
	3月17日(火)	総合福祉センター	まとめ

※調理実習は希望者のみ

## 《時間・講師》

時間：午後1時30分～3時45分

講師：小澤 真弓 先生（管理栄養士）

新井 恵子 先生（健康運動指導士）



## 《持ち物》

- 水分補給用の飲料
- 汗拭きタオル
- エプロン（調理実習のみ）
- 痛みチェック・治療状況シート（初回にお持ちください）
- 室内用シューズ（B&G 海洋センターのみ）※総合福祉センターは土足のため不要。

## 《ご注意ください》

- 体調が優れない場合は、参加をご遠慮ください。

### お問い合わせ先

神川町保健センター

☎ 0495 (77) 4041