

運動習慣を作って、
いつまでも若々しい体を
維持しましょう♡



いきいき葛城運動塾

☆≡ 体脂肪や筋肉量を測定するので、体の変化がわかります。（体組成測定）

☆≡ 自宅でできる運動を習得して、健康寿命を延ばしましょう！

詳しくは裏面へ

いきいき葛城運動塾

要予約

講師

稲垣 牧子、中野 正英
(運動指導士)

時間

14:00~15:00

(受付 13:40~)

体組成測定は15:30まで

参加資格

- ①19歳以上の葛城市民
- ②ウォーキング等運動に支障のない人

持ち物

床に敷くバスタオル(ヨガマット)
水、タオル

***動きやすい服装・靴でお越しください**

自宅でできる運動の動画です。
ぜひご覧ください!



葛城市健康増進課

(新庄健康福祉センター内)

TEL:0745-69-9900

	日程			会場
令和6年	4月26日	金	午後	中央公民館 小ホール
	5月23日	木	午後	ゆうあいステーション 2階研修室
	6月21日	金	午後	中央公民館 小ホール
	7月23日	火	午後	ゆうあいステーション 1階西側
	8月9日	金	午後	中央公民館 小ホール
	9月30日	月	午後	ゆうあいステーション 2階研修室
	10月21日	月	午後	中央公民館 小ホール
	11月26日	火	午後	ゆうあいステーション 2階研修室
	12月16日	月	午後	中央公民館 小ホール
令和7年	1月21日	火	午後	ゆうあいステーション 2階研修室
	2月3日	月	午後	中央公民館 小ホール
	3月17日	月	午後	ゆうあいステーション 2階研修室

【注意事項】

安全に教室へ参加していただく為に、当日の血圧が180/110mmHg以上の方につきましては、欠席又は見学をしていただきます。