

さあ、体を動かしましょう

いきいき



葛城運動塾

参加者の声

- ★家でスキマ時間にできる運動を教えてもらったので、続けています。
- ★体脂肪や筋肉量を測定してもらえるので、自分の体の変化がわかり目安になります。
- ★お友達もできて、毎月楽しく参加しています。

おすすめポイント 1：参加費無料！

おすすめポイント 2：体組成(体脂肪・筋肉量・骨量など)が測定できます！

おすすめポイント 3：参加スタンプをためて、商品をゲットしよう！



詳しくは裏面へ⇒

いきいき葛城運動塾 日程表

要予約

	日 程			会 場	
令和 7年	4月25日	金	午後	中 央 公 民 館	小 ホ ー ル
	5月19日	月	午後	ゆ う あ い ス テ ー シ ョ ン	1 階
	6月20日	金	午後	中 央 公 民 館	小 ホ ー ル
	7月22日	火	午後	ゆ う あ い ス テ ー シ ョ ン	1 階
	8月29日	金	午後	中 央 公 民 館	小 ホ ー ル
	9月29日	月	午後	ゆ う あ い ス テ ー シ ョ ン	1 階
	10月17日	金	午後	中 央 公 民 館	小 ホ ー ル
	11月20日	木	午後	ゆ う あ い ス テ ー シ ョ ン	1 階
	12月11日	木	午後	ゆ う あ い ス テ ー シ ョ ン	1 階
令和 8年	1月29日	木	午後	中 央 公 民 館	小 ホ ー ル
	2月26日	木	午後	中 央 公 民 館	小 ホ ー ル
	3月16日	月	午後	ゆ う あ い ス テ ー シ ョ ン	1 階

講師

いながき まきこ なかのまさひで
稲垣牧子さん、中野正英さん

(健康運動指導士)

時間

14:00~15:00

(受付 13:40~)

体組成測定は 15:30 まで

持ち物

床に敷くバスタオル(ヨガマット)

飲み物、タオル

*動きやすい服装・靴でお越しください

参加資格

①19 歳以上の市民

②ウォーキング等運動に
支障のない人

申込先

葛城市健康増進課

(新庄健康福祉センター内)

TEL:0745-69-9900