



カラダを動かす。ココロが羽ばたく。

いきいき



葛城運動塾

参加者の声

- ★運動の習慣がつき、風邪をひかなくなり体調も良いです。
- ★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。
- ★筋肉が増えて筋力もつき、転びにくくなりました。
- ★知り合いが増えて、参加するのが楽しみです♪

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⇒



	日程			会場
令和 8年	4月24日	金	午後	中央公民館 小ホール
	5月28日	木	午後	ゆうあいステーション 1F
	6月22日	月	午後	中央公民館 小ホール
	7月30日	木	午後	ゆうあいステーション 1F
	8月27日	木	午後	中央公民館 小ホール
	9月28日	月	午後	ゆうあいステーション 1F
	10月22日	木	午後	中央公民館 小ホール
	11月12日	木	午後	中央公民館 小ホール
	12月22日	火	午後	ゆうあいステーション 1F
令和 9年	1月21日	木	午後	ゆうあいステーション 1F
	2月25日	木	午後	中央公民館 小ホール
	3月12日	金	午後	ゆうあいステーション 1F

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