

健康づくり教室のお知らせ

～やさしい筋トレ・ストレッチと体力測定～

ご案内

- ① 実施日 令和3年11月1日(月) 10時～11時40分
- ② 参加申込..... 江別市保健センター TEL:011-385-5252
- ③ 申込期間..... 10月13日(水)～10月22日(金) 午前9時～午後5時
- ④ 定員 35名
- ⑤ 集合場所..... 江別市野幌公民館
- ⑥ 講師 江別市スポーツ振興財団指導員
- ⑦ 参加費用..... 100円(障害保険料・他)
- ⑧ 持ち物..... 汗拭きタオル、飲み物等、マスク着用(必須)
- ⑨ 服装 動きやすい服装
- ⑩ 自宅での検温

★ 参加者は午前9時50分までに公民館にお越しください。

★ お車での参加の皆様へ…路上駐車やイオンタウン江別ショッピングセンターには絶対に車をとめないでください。



ストレッチをして
椅子座り立ち…脚筋力
片足立ち…バランス力
座って前屈…柔軟性
などを測ります。

家庭でできる
筋力UP! バランスUP!
柔軟性UPなどを教えてもらえ
ますよ!



主催 野幌地区地域健康づくり推進委員会 江別市保健センター