

# 田主丸保健センター

## 1回約30分!

## 参加料無料!

# 「健康運動教室」のメニュー

## (令和6年度)

### ★ モーニングストレッチ

呼吸を意識しながら、新鮮な空気を全身に取り込み、今日1日を健やかに過ごせるよう筋肉をほぐします。

また、音楽を聴きながらリラックスして行います。

### ★ 健康体操

ストレッチや自重トレなど様々なトレーニングを取り入れます。日頃使うことが少ない筋肉も使うため、全身バランスが整い、体を動かしやすくなります。

なお、内容はその時々に応じて変更になることがあります。

### ★ ボディーシェイプ(軽運動)

様々な筋力トレーニングで体の各部分の引き締めを行います。基礎代謝を上げて継続的に動くことで効率よく脂肪燃焼につなげていきます。

### ★ 筋力トレーニング

全身の筋力トレーニングです。下半身、お腹、背中、お尻、二の腕等のトレーニングを行い、体の気になるところを引き締めます。

運動指導受託業者：株式会社リセス

※「健康運動教室」は総合支所内、1階 多目的室(室内シューズ必要)で開催します。

※各メニューとも1回あたり約30分です。

※室内シューズ、汗拭きタオル、水分等の準備は各自でお願いします。

※「健康運動教室」のメニューは、都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※どなたでも参加できますので、当日会場に直接お出でください。