

健康体カづくり



セミナー

期日	内容	講師
①1/17	ボールで健康体操 (筋力UP)	 (公財)健康・体カづくり財団 健康運動指導士
②1/24	エアロ&ポティメンテナンス (シェイプアップ・からだの調子を整える)	 フィットネスインストラクター 桜田 正美氏
③1/31	太極拳 (筋力UP・からだの調子を整える)	 太極拳指導者 桃李 可為氏
④2/7	ノルティックウォーキング (シェイプアップ)	 (公財)健康・体カづくり財団 健康運動指導士
⑤2/14	リスム体操 (シェイプアップ)	 ふれあいランド岩手スポーツ 指導グループ 専門指導員
⑥2/21	ルーシーダットン (からだの調子を整える)	 日本ルーシーダットン普及連盟 齊藤 直美氏
⑦2/28	タオルにぎにぎ体操 (筋力UP)	 (公財)健康・体カづくり財団 健康運動指導士
⑧3/6	ラテンダンスエクササイズ (シェイプアップ)	 ラテンダンスインストラクター ベラスケス・トレド・ベリー氏

全8回の教室ですが、毎回違う健康・体カ作りの運動を行います。
 1種目ごとの参加もできますので、お気軽にご参加ください。



毎週金曜日 時間：13:30～14:30
 会場：矢巾町民総合体育館柔剣道室

参加料(保険代・消費税等含む)

全8回参加の場合	通常	5,000円
	楽々クラブ会員	4,500円
	65歳以上	4,000円
1種目ごとの参加の場合	通常	1,100円
	楽々クラブ会員	600円



参加者特典：体成分測定(13時～)
 ※初回(1/17)と最終日(3/6)に筋肉量や体脂肪率などを測定できます。運動の成果を見るのに最適です。

参加対象：町内に住所又は職場のある一般女性 各回30名
申込み：令和元年12月17日(火)～各開催日の3日前までに参加料を添えて、矢巾町民総合体育館窓口でお申込みください。

【問合せ先】矢巾町民総合体育館(Tel.697-4646)