

# 筋力アップ教室のご案内

「引き締めたい！」 「効果的に筋肉をつけたい」人、必見！！

この教室では、運動の専門家が参加者にあった個々の運動メニューを提供します。  
運動量が不足しがちな冬場に、週1回のペースで約3か月間気持ちよく身体を動かしましょう！

\*この案内は、令和7年度特定健診の結果、血清脂質（LDL コレステロール、HDL コレステロール）及び、血圧値において要指導域に該当する人に送付しました。



| 日 時 【全 10 回】                                                  | 内容                                 |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 令和8年1月19日～3月23日(毎週月曜日)<br>午後1時15分～午後2時<br>(受付時間 午後1時～午後1時15分) | 室内運動<br>(マシン等を使った個別指導)<br>ミニ栄養講座1回 |

〈会 場〉 スポーツアカデミー小矢部（埴生2-1）※送迎はありません

〈参 加 費〉 無 料

〈参加条件〉 ①～③の全てに該当する人

- ① 医師からの運動制限の指示を受けていない人
- ② 期間中継続して教室に参加できる人
- ③ 今年度、スポーツアカデミー小矢部での市健康教室への参加がない人

〈定 員〉 20人（先着順）※定員に達した時点で締め切ります

〈申込期限〉 12月24日（水）まで

健康福祉課まで☎67-8606 または 申し込みフォーム →  
申し込みをされた人に後日詳しい案内を送ります。



■問い合わせ■

小矢部市健康福祉課（総合保健福祉センター内）

TEL 67-8606