

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8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

椅子に座っての体操や脳トレ、かんたんな有酸素運動など様々な健康体操を取り入れます。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、健康の維持増進につながります。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。

★ 筋力トレーニング

全身の筋肉をつけるための筋力トレーニングを行います。下半身、お腹、背中、お尻、二の腕等の部位を動かし、身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。