

# ～健康道場～

きたひろ健康ポイント対象事業

※65歳以上の方

## きたひろ

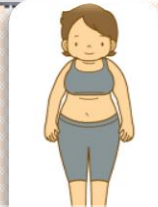
## 第1期生募集

# げんき体操教室

## こんな心配を予防・解消しよう!



生活習慣病が気になる



メタボを予防したい



体力の衰えが心配



物忘れが気になる

第1期 木曜日	5月	6月	7月
10:00～11:20 (80分) 全12回	9日・16日・ 23日・30日	6日・13日・ 20日・27日	4日・11日・ 18日・25日

今期のテーマを「動かしやすい体づくり」とし、柔軟性の向上を第1の目標としてイス体操を中心としたストレッチや筋トレ、有酸素運動を行います。姿勢解析、体組成測定、簡身体力測定のデータを取り、脳トレも行いながら健康増進をはかり、活動的な生活習慣を身につけましょう。

期待できる効果：肩こり解消・腰痛解消・認知症予防・ひざ痛解消・ダイエット・メタボ予防

**参加料 月額 3,000円 (保険料含む)**

AI 姿勢解析・動作解析を行うアプリ

**場所 総合体育館会議室**

**対象** 北広島市内にお住いの男女

**定員** 20名

**持ち物** 動きやすい服装、飲み物、タオル等

**指導・担当** 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 **健康運動指導士**



**指導士歴 35年 シンコースポーツ所属** **柳沼 浩**

やぎぬまひろし

日本健康運動指導士会北海道支部副支部長

経歴 北翔大学非常勤講師など

<参加申込> 北広島市総合体育館受付かお電話にて申込ください

シンコースポーツ北海道(株) ☎372-0808

