

令和5年度

大間町

参加費無料!!

いきいき健康づくりの集い のご案内

今年度も、「いきいき健康づくりの集い」を開催いたします。
実際に運動教室に参加していただくとともに生活習慣の改善法を学ぶことで、
皆様の健康づくりとスタイルアップを目指します。
下記のとおり、参加者を募集いたしますので、ふるってご参加ください。

対象者 どなたでも

募集人数 各回30名 (治療などで医師から運動を止められている方は参加できません)

会場 総合開発センター

参加費 無料

持ち物 タオル、飲料水、動きやすい服装・靴、ヨガマット

(ない方には貸出いたします)



お申し込み方法 健康づくり推進課へ、お電話または直接お申し込みください。
(全8回分) ※必ず事前にお申し込みください

指導講師



おがわ みき 先生
小川美紀

プロフィール

むつ市出身。
むつウエルネスパークでインストラクターとして活躍後、フリーに。むつ市の健康教室の他、チアダンスチーム「チームひわまり」のコーチとして活動するほか、オンラインレッスンも実施しています。



えびさわ りょうた 先生
蛭沢亮太

プロフィール

青森県三沢市生まれ。函館短期大学卒業。
健康運動実践指導者、調理師、栄養士。
現在は函館市内のスポーツクラブや、道南市町村などで幅広く活動。
ハードなエクササイズから高齢者体操まで幅広いジャンルと指導力に定評があります。

教室の予定

第1部(健康づくりコース) 13:30~15:00
第2部(スタイルアップコース) 17:30~19:00

第1部より第2部の方が運動強度が高いです

おがわ みき 先生 小川美紀	8月22日(火)※	8月29日(火)	9月 5日(火)	9月19日(火)
えびさわ りょうた 先生 蛭沢亮太	10月 5日(木)	10月12日(木)	10月19日(木)	10月26日(木)※

※8月22日(火)と10月26日(木)の13:00~13:30、16:30~17:30はインボディ測定を行います。

高精度体成分測定

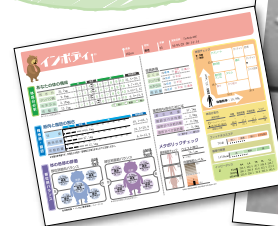
インボディ

体の水分やタンパク質など 体分量が測定でき、
栄養摂取状態を知ることができます。

骨格筋量や体脂肪量、
その部位別バランスも
わかる!

腹部の肥満情報と
理想的な体型にするための
目標値が出る!

測定器に乗り、バーを握って計測します



申し込み・問い合わせ先

大間町健康づくり推進課

☎ 0175-31-0350

都合により、中止となる場合は、参加者に個別に連絡いたします。