

ストレッチと筋トレの二刀流で体力をつけよう

R8年度

健康運動指導士

予約制

# 長谷川拓介先生の 個別運動レッスン

運動が苦手だけど  
新しいことを始めたい人

先生とマンツーマンで  
丁寧な指導を受けたい人

膝や腰を守る  
歩き方を知りたい人

体重を落としたい人

場所: 町民センター

時間: 9時~12時 | 1人:30分(最終受付:11時30分)

対象: R7年度または R8年度に各種健康診査※1 を

受けた人 ※1 国保特定健康診査、後期高齢者健康診査、かみすなヤング(20歳  
~39歳)健診、生活保護者健診等

4月	23日(木)
5月	28日(木)
6月	25日(木)
7月	23日(木)
8月	27日(木)
9月	24日(木)
10月	8日(木)、22日(木)
11月	12日(木)、26日(木)
12月	3日(木)、17日(木)
1月	14日(木)※2、28日(木)
2月	10日(水)、25日(木)
3月	10日(水)、25日(木)

※2 R9.1/14は午後(13~16時)に実施となります。

【予約・問合せ先】

上砂川町役場 健康推進課健康係

☎ 62-2014