

脂肪を燃やせ！ 筋力アップ講座

～二刀流エクササイズ～

参加無料

日程：3日間1コース

10月 29日 (水)

11月 6日 (木)

11月 12日 (水)

時間：

10時～11時45分

場所：

藤久保公民館 ホール

対象：

20歳以上の住民

気軽にリフレッシュ！

サーキットトレーニング（有酸素）× 筋トレ
で身体も気分もスッキリ！

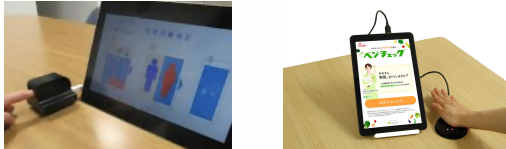
詳細は
裏面へ

日時・内容 3日間1コース

10/29
(水)

1日目

血管年齢測定・ベジチェック測定



血管年齢と推定野菜摂取量をチェック！
※明治安田生命協力のもと実施

AIによる姿勢分析



姿勢分析からあなた専用の運動メニューの紹介

保健師によるミニ健康講座

みんなで健康マイスター講座を実施

11/6
(木)

2日目

運動講座

サーキットトレーニング（有酸素）×筋トレを交互に行う **二刀流エクササイズ**！



二刀流エクササイズとは？

短時間の中で格闘技や動物の動き等を入れた新感覚のトレーニングです！

※講座で紹介した運動を自宅で実践していただくとより効果的です

時 間

10時~11時45分

会 場

藤久保公民館

対 象

20歳以上の住民

定 員

先着50名

その他

・持ち物

動きやすい服装、飲み物

参加
無料

※日本健保株式会社に委託して講座を実施します

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当



049-258-0019

FAX

049-274-1051



お
申
込
み

上記、電話番号、FAX、電子申請で①講座名②氏名③生年月日④住所⑤電話番号⑥身長⑦体重⑧運動習慣の有無⑨講座を通して知りたいことを記入

申込締切 10月15日（水）まで