

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

12月16日（火）

12月25日（木）

1月14日（水）

時間：

10時～11時45分

場所：

中央公民館

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

12/16
(火)

1日目

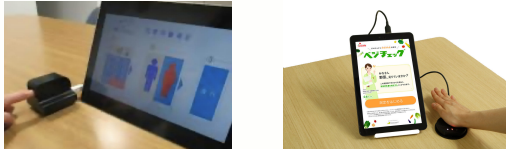
12/25
(木)

2日目

1/14
(水)

3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

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

中央公民館

対 象

20歳以上の住民

定 員

先着50名

藤久保公民館10月コース未参加の方優先

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

お
申
込
み

三芳町役場

健康増進課

健康推進担当



049-258-0019

FAX

049-274-1051



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

12月4日（木）まで