

**◎日程**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **日　時** | **内　容** |
| **第1回目** | **令和3年11月30日(火)** | **筋肉トレーニング、ストレッチ、姿勢改善ストレッチ、正しいウォーキング方法健康ミニ講話など**  **＊どんな運動がしてみたいですか？リクエスト受付中！！** |
| **第2回目** | **令和3年12月21日(火)** |
| **第3回目** | **令和4年1月18日(火)** |
| **第4回目** | **令和4年2月15日(火)** |
| **第5回目** | **令和4年3月22日(火)** |
| **第6回目** | **調整中** |

**＊運動のしやすい服装と運動靴をご持参ください**

**＊新型コロナウイルス感染症の状況により日程が変更になる場合は、防災無線にてお知らせします。**

健康に役立つ知識や、生活習慣病予防・ダイエット・足腰の筋肉強化などに関する運動のコツを教えます！

お気軽にご参加ください☆(^^♪☆

**＜問い合わせ＜保健センター　☎45-2137＞**

**場　所：村産業支援センター**

**時　間：午後６時30分～８時３０分**

**講　師：佐久川　大　先生（健康運動指導士・管理栄養士）**

**対象者：村内在住ならどなたでも**

**令和３年度**

**伊是名村「健康運動教室」**