

村民のみなさまへ

# 大潟村役場からのお知らせ

保健センター

令和6年11月15日

## 冬の健康教室

体を動かしたい方、冬の健康管理に、  
検診結果が気になった方もぜひ!

### ① 男性のための体力・筋力アップ体操

週1回汗をかいて、冬場の体重・体調管理をしましょう。

対 象: おおむね40歳以上の男性

開催日時: すべて金曜日 午前10時~11時30分

令和6年12月13日・20日・27日

令和7年1月10日・17日・24日・31日

2月7日・14日・21日・28日

内 容: 筋トレ、有酸素運動、コンディショニング

申 込 み: ※右記のQRコードよりお申込み  
できます。



(参加者の声より)

- ・楽しく体を動かすことができる。
- ・これがないと体重が増えまくる。
- ・冬の間、体がなまらなかった。

### ② 女性のすっきり/フレッシュ体操

有酸素運動ですっきり! 疲れにくい体をつくりましょう。

対 象: おおむね40歳以上の女性

開催日時: 水曜日・月末のみ木曜日

午前10時~11時30分

令和6年12月18日・26日(木)

令和7年1月8日・15日・22日・30日(木)

2月5日・12日・19日・27日(木)

3月5日

内 容: ステップエクササイズ、筋トレ、コンディショニング

申 込 み: ※右記のQRコードよりお申込み  
できます。



(参加者の声より)

- ・自分だけでは頑張れないが、ここに来ると頑張れる。
- ・楽しく体を動かして、体力・筋力アップできる。
- ・長く続けていて体が軽くて助かっている。

※講師:健康運動指導士 加藤光葉さん

※動きやすい服装でお越し下さい。飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット(またはバスタオル)をお持ちください。

\*申込方法:保健センターへお電話または上記のQRコードにて。期限:12月6日(金)まで

## お問い合わせは

大潟村役場(保健センター)

TEL. 45-2613 FAX. 27-8420

裏面もご覧下さい。