

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7年11月6日

冬の健康教室

体を動かしたい方、冬の健康管理に、
健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7年12月12日・19日・26日

令和8年1月9日・16日・23日・30日

2月6日・13日・20日・27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)

- ・皆で体を動かすのは気持ちよかった。
- ・これがないと体重が増えまくる。
- ・体重や食事に気をつけるようになった。



(参加者の声より)

- ・リフレッシュと体力づくりの意識向上になる。
- ・家ではできないため、しっかり体を動かして良い。
- ・筋肉量と体脂肪が改善された。

② 女性のすっきりリフレッシュ体操

未来の自分のために、この冬、ちょっと動いてみましょう!

対 象: おおむね40歳以上の女性

開催日時: すべて木曜日 午後13時30分~15時

令和7年12月4日・11日・25日

令和8年1月8日・15日・22日・29日

2月5日・19日・26日

3月5日

内 容: ステップエクササイズ、筋トレ、ストレッチ

申 込 み: ※右記のQRコードよりお申込み
できます。



※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。

申込期限: 12月1日(月)まで (定員に達しない場合は期限後もお申込みできます)

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。