

平成27年度 「健康・体力つくいセミナー」

矢巾町民総合体育館 矢巾町屋外運動場指定管理事業
主催：特定非営利活動法人矢巾町体育協会・矢巾町教育委員会

毎週違う運動を体験できる教室です。日程・種目は下記のとおりです。

運動不足解消！生活習慣病予防！運動する習慣を身につけましょう！

期 日	実 施 内 容
① (1/22)	ラテン・エクササイズ 講師：ラテンエクササイズインストラクター ベリー・ベラスケス氏
② (1/29)	エアロ&ボディメンテナンス 講師：フィットネスインストラクター 桜田 正美氏
③ (2/5)	リズム体操 講師：ふれあいランド岩手スポーツ指導グループ専門員
④ (2/12)	体ほぐし体操
⑤ (2/19)	簡単筋カトレーニング
⑥ (2/26)	ロコモ予防のスロートレーニング
⑦ (3/4)	ルーシーダットン(タイ式健康法) 講師：日本ルーシーダットン普及連盟 公認インストラクター 齋藤 直美氏
⑧ (3/11)	ヨーガ 講師：日本ヨーガ学会認定教授 神谷 立子氏



～筋肉や脂肪の量・バランスを調べてみませんか～

初日と8回目に、筋肉や脂肪の量やバランスなどを調べる体組成測定を行います。これで運動の成果を見ることが出来ます。なお、以前参加された方は前回との比較差もできます。



(注：ペースメーカーなど体内機器装着の方は、測定できません。)

○期 間：平成28年1月22日～3月11日までの
毎週金曜日(全8回)13時30分～15時00分

○場 所：矢巾町民総合体育館

○対 象：町内に住所又は職場のある方 30名
(定員になり次第締め切ります。)

○参加料：一般：3,000円(保険料含む)
楽々クラブ会員：2,500円

○申込み：平成28年1月5日(火)～19日(火)の9:00～20:00(月曜日は休館日)の申込み期間内に参加料を添えて体育館窓口へお申込みください。