

『減ら脂て貯筋、免疫力アップ講座！』

ステイホームが多い中、運動不足になりがちの方、参加しませんか？

コロナ禍において、運動不足になりがちな日常生活を改善し、肥満の解消・低下した筋力の向上を図ることと、免疫力を上げ、生活習慣病の予防することを目的としています。

保健師・管理栄養士・運動指導者がお手伝いします！

ぜひ、この機会に楽しみながら運動を継続してみませんか？



- 1 実施期間 令和3年11月13日(土)～令和3年12月18日(土)
※新型コロナウイルスの感染状況によって中止になる場合があります。
- 2 会場 足羽ふれあいセンター(住所:福井市足羽2丁目12-31)
- 3 内容

日程	内容
第1回 11/13(土) 13:00～14:30 (3階大ホール)	・健康チェック 血圧・体組成・簡易血管年齢測定 ・保健師の話「運動の効果と免疫力アップの生活について」 「健康101チャレンジ」について
第2回 11/16(火) 10:00～11:30又は 13:00～14:30 (アスレチックジム)	・トレーニングマシーンの使い方とストレッチの実技 (正しい使用方法と効果的な運動プログラムを実践します。) ※利用料300円が必要です。
第2回～第3回 (約1カ月)	・各自、自分の予定に合わせて、アスレチックジムでの運動 ※利用料300円が必要です。
第3回 12/18(土) 13:00～14:30 (3階大ホール)	・健康チェック 血圧・体組成 ・管理栄養士の話「貯筋と免疫力アップのための食事について」 「健康101チャレンジ」に応募

- 4 対象者 市内に住むか通勤・通学する18歳以上の人で医師から運動を制限されていない人
- 5 定員 30名(先着順)
- 6 受講料 受講料は無料ですが、アスレチックジム利用時は、利用料1回300円が必要です
- 7 申込 10月16日(土)9:00から足羽ふれあいセンターの窓口又は電話申し込み
- 8 主催 (公財)福井市ふれあい公社(足羽ふれあいセンター)
- 共催 福井市(健康管理センター)

※ 体調がすぐれない方は受講をお控えください
講座2週間前は、県外への往来をお控えください



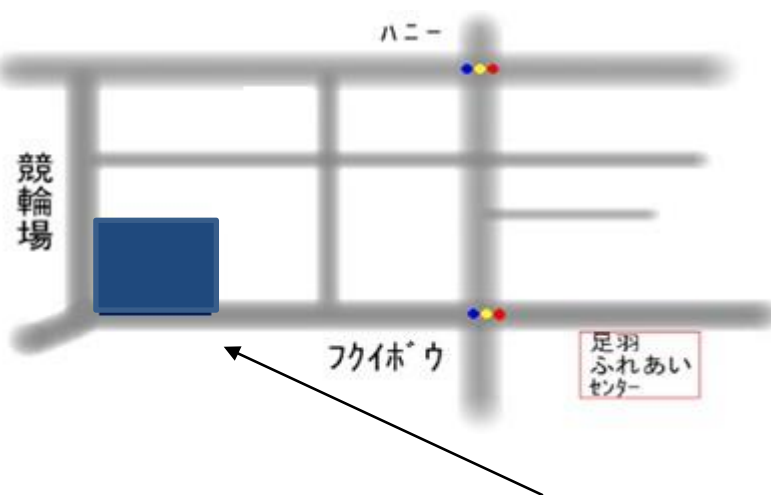
〈お問合せ・申込先〉

福井市足羽2丁目12-31

足羽ふれあいセンター TEL(0776)34-8769

会場・駐車場

足羽ふれあいセンター 福井市足羽2丁目12—31
(足羽公民館)



※競輪場利用者駐車場を御利用下さい。