

2025年度 健康づくり事業(菰野町委託事業)

◇場 所・・・けやき運動指導室

◇時 間・・・13:30～15:00(体脂肪燃焼コースは15:30まで)(女性のための健康づくり体験は10:00～11:15まで)

◇参加費・・・無料(女性のための健康づくり体験は託児が要る場合は託児料を申し受けます)

◇準備物・・・上靴・タオル・飲み物



肩こり解消、メタボ解消に・・・。
転倒予防、腰痛予防に・・・。

【講師】 健康運動指導士 門脇圭子先生

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
初級コース ①	7(月)	12(月)	2(月)	7(月)	4(月)	1(月)	6(月)	4(火)	1(月)	5(月)	2(月)	2(月)
②	28(月)	26(月)	23(月)	28(月)	25(月)	22(月)	27(月)	25(火)	22(月)	26(月)	23(月)	23(月)

※ウォーキング⇒軽運動⇒ストレッチ体操(心地よい汗でスッキリ)

体脂肪燃焼コース (10回)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	14(月)		9(月)	14(月)		8(月)	7(火)	10(月)	8(月)	12(月)	9(月)	9(月)

※有酸素運動と基礎代謝向上トレーニングで脂肪を燃焼!

男性のための 筋力アップコース (10回)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	8(火)	13(火)	10(火)	8(火)		9(火)	14(火)	11(火)	9(火)	13(火)	10(火)	

※基礎代謝を上げるための筋力トレーニングとストレッチ体操

子育て中の女性のための健康づくり体験 (2回)	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
			2(月)									2(月)

※リズムに乗って、ボールエクササイズでシェイプアップ



【講師】 健康運動指導士 豊田みよ先生

エンジョイフィットネス	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	23(水)	28(水)	25(水)	23(水)	27(水)	24(水)	22(水)	26(水)	24(水)	28(水)	25(水)	25(水)

※脂肪燃焼に効果的な有酸素運動(エアロビクス)を中心に開催



元気アップこものスポーツクラブ