



運動教室

要予約

健康運動指導士等から無料で運動指導を受けることができます♪
自宅でできるやさしい運動を仲間と一緒にやってみませんか？

<対象者>

令和7年3月31日時点で40～64歳の人で、運動習慣をつけていきたいと考えている人※医師に運動制限を指示されている方はご遠慮ください。

<時間>

午前10時15分～午前11時30分（受付：午前10時00分～）



<持ち物>

運動できる服装、フェイスタオル、飲み物、外履きの運動靴（西保健センター会場のみ）

<定員>

10名程度（先着順）

<予約方法>

西保健センターで電話予約。なお、「広報あげお」掲載号の毎月月初め（土日祝は除く）から予約開始。

- ★テーマ： A：臨床心理士による「こころ」も「からだ」もリラックスヨガ
 B：理学療法士による姿勢改善ピラティス
 C：肩凝り・腰痛さようなら！自宅でできる簡単ストレッチ
 D：眠った筋肉を呼び起こそう！筋力アップトレーニング！

日程	講師	テーマ	会場
令和6年 7月 4日（木）	川上先生	A	東保健センター
7月 19日（金）	大塚先生	B	東保健センター
9月 10日（火）	大塚先生	B	東保健センター
10月 21日（月）	本郷先生	C	西保健センター
11月 28日（木）	大塚先生	B	東保健センター
12月 19日（木）	菅野先生	D	西保健センター
令和7年 1月 30日（木）	川上先生	A	東保健センター
2月 21日（金）	本郷先生	C	西保健センター
3月 6日（木）	菅野先生	D	西保健センター



問い合わせ先：健康増進課（上尾市西保健センター内） TEL048-774-1411