



いきいき健やかトレーニング！

3回連続講座 第2弾

第1回「体組成計でフレイルチェック！」

体組成計（インボディ）で自分の筋肉や体脂肪の状態を測定し、自分の体に効果的な運動法を見つけましょう！

日時： ①9月26日（木）②10月3日（木）
③10月10日（木） 10：00～11：30

会場：2階 第1研修室

講師：【第1回】国見ナーシングホーム翔裕園

【第2・3回】中山ストレッチクラブ講師 高橋 とみゑ 氏

対象：成人 20人（先着） ※ペースメーカー装着の方は測定できません。

参加費：無料

持ち物：汗拭き用タオル・飲み物・筆記用具・動きやすい服装

※測定のため、ストッキング、タイツ、スキニーパンツ、
長い靴下は不可。足首を出しやすい、ゆったりとした服装で
お越しください。

申込み：8月29日（木）10：30～ 電話または直接窓口へ

お問合せ：加茂市民センター （022）378-2970

【講座にご参加いただく際の注意事項】

◎体調に不安を感じた場合は、無理せず受講を見合わせるようお願いいたします。
（欠席の場合は、加茂市民センターまでご一報願います。）

※いただいた個人情報講座の運営のみに使用させていただきます。

※講座の様子を撮影し、ホームページやセンターだよりに掲載する場合があります。

不都合がございましたら、事前にお申し出ください。

※状況により講座の内容が変更・中止となる場合があります。

