

# 朝のエクササイズ講習

朝のお出かけ前の時間を使って、ご家庭でできる筋トレやウォーキングをプロのトレーナーから学びましょう。

隠れた腹筋があらわに！？

縮まれウエスト！まずはベルトの1穴分！

## 日時

(全4回) 午前7時00分～8時30分

令和元年11月9日 (土)

11月23日 (土)

11月30日 (土)

令和2年1月25日 (土)

※できる限り全日程ご参加ください



## 講師

湘南トレーナーズオフィス合同会社 健康運動指導士 内山 聡先生ほか

## 対象

小田原市在住の方(18歳～60歳代)で、体重の増加が気になる方(BMIがおおむね23以上の方)優先

↳ <例>170cmで67kg以上  
150cmで52kg以上

定員30名  
参加無料

## 会場

小田原市保健センター 2階集団検診室

## 内容

運動実践(家でできる筋トレ、ウォーキング)、講義等

## 持ち物

動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具

## 申込方法

電話またはホームページの申し込みフォームから

## 申込締切

11/1(金)

申し込み・問い合わせ先  
小田原市健康づくり課成人保健係

TEL: 0465-47-4723

こちらの二次元バーコードからホームページにアクセスしてください⇒

