

# シェイプアップ講習

(全4回コース)

姿勢を正して、いつまでも元気に、健康に、美しく！  
正しい姿勢とウォーキングをプロのトレーナーから学びませんか？  
しばらく会えなかった“くびれ”に出会えるかも・・・



**日時** 令和元年12月 3日(火)・12月10日(火)  
12月24日(火)・令和2年2月25日(火)  
全日程 午前9時30分～11時30分  
※できる限り全日程ご参加ください

**会場** 生きがいふれあいセンターいそしぎ  
2階トレーニングルーム

**内容** 運動実践（姿勢改善、ウォーキング）、講義等

**講師** 足柄りハビリテーションサービス  
理学療法士・健康運動指導士 笹川 さゆり氏ほか

**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

**持ち物** 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

**申込方法** 電話又はホームページの申込フォームから

**申込締切** 11月26日(火)

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⇒

