

# そうだ 水曜の夜はカメリーナへ行こう

## 健康運動教室のお知らせ

「プラス10」 今より10分多く体を動かしましょう。

1,000歩のウォーキングに相当する時間は10分程度とされています。毎日運動することがお勧めですが、それが難しいという人は月2回の健康運動教室で楽しく体を動かしてみましょう。



- 開催場所 : 猪苗代町総合体育館 カメリーナ・サブアリーナ
- 開催時間 : 午後7時～9時 (6時30分から受付開始)
- 運動内容 : どなたでも、気軽に、楽しくできる運動です。
- 用意する物 : 室内用運動靴、動きやすい服装 (ジャージなど)、飲み物等

開催月日		運動内容 (運動の内容は変更になることがあります。)	講師名
6月	10日(水)	エアロビクス	目黒先生
	24日(水)		
7月	8日(水)	ドッチビー	スポ推進委員
	22日(水)	バドミントン	クラブバド員
8月	5日(水)	ヨガ	笠間先生
	19日(水)		
9月	9日(水)	ソフトバレー	スポ推進委員
	30日(水)	カローリング スカットボール	スポ推進委員
10月	14日(水)	ラージボールピンポン	クラブ卓球員
	28日(水)		
11月	11日(水)	レクダンス	スポ推進委員
	25日(水)	ZUNBA (ズンバ) (楽しくやせるダイエットエクササイズ)	佐藤先生
12月	9日(水)	3B体操	神谷先生

★健康チェックができます。 ご自由にお使いください。【希望者】

体重・血圧測定器があります。健康チェック表に記載し健康バロメーターに活用ください。

★今年度から保健師の対応は、ありませんのでご了承願います。

お問い合わせ先 : カメリーナスポーツクラブ事務局 TEL 72-1534