

如水元気すこやか体操

中津市運動で健康づくり推進協議会と中津市が協力して実施している運動教室です。ストレッチ・中津市オリジナル健康体操「元気すこやか体操」、有酸素運動、筋力トレーニング、レクリエーションなど、楽しく簡単な運動を行います。

R8年度版

場 所：如水コミュニティーセンター

日 時：毎月第4月曜日 10:00～11:30 (祭日は除く)

必要なもの：上履き用の運動シューズ、お茶など(水分補給)、タオル

対 象 者：運動による健康づくりに関心のある方ならどなたでも

| 月 | 日 | 重点内容 |
|----|----|--------------------------------|
| 4 | 27 | 自己紹介、身体を使ったレクリエーション |
| 5 | 25 | 有酸素運動 |
| 6 | 29 | 有酸素運動・身体を使ったレクリエーション(推進員指導) |
| 7 | 27 | 筋力トレーニング(ボールを使った筋力トレーニング) |
| 8 | 24 | 筋力トレーニング・身体を使ったレクリエーション(推進員指導) |
| 9 | 28 | 有酸素運動 |
| 10 | 26 | 身体を使ったレクリエーション(推進員指導) |
| 11 | 23 | お休み |
| 12 | 28 | お休み |
| 1 | 25 | 体力測定 |
| 2 | 22 | 有酸素運動・筋力トレーニング |
| 3 | 29 | 有酸素運動・筋力トレーニング ※休日のため変更 |

※参加者自身の健康については自己責任でお願いします。

また不安等があれば主治医に相談のうえ、参加をお願いします。

問い合わせ先

中津市地域医療対策課

TEL 0979-62-9211