

運動で ヘルスアップ講座

参加は
無料です



江南区親善大使 スイートくん

運動不足な方

**今年こそ
体重を減らしたい**方

体力・筋力
をつけたい方

ご自宅で実践できる運動と一緒に体験してみませんか？

【内容】

経験豊富な運動指導員や体育館指導員によるストレッチや筋トレ、ウォーキングの紹介と体験

【開催日・会場・申し込み期間】 各回時間は 13：30～15：00 受付 13：15～

年	開催日	会 場	申し込み期間
R7	5月26日（月）	亀田総合体育館 2階 ミーティングルーム	5/7（水）～ 5/19（月）
	7月30日（水）	曾野木コミュニティセンター 1階 多目的ホール	7/7（月）～ 7/18（金）
	9月22日（月）	亀田総合体育館 2階 ミーティングルーム	8/18（月）～ 8/29（金）
	11月17日（月）		10/20（月）～ 10/31（金）
R8	1月30日（金）	横越総合体育館 1階 剣道場	1/5（月）～ 1/16（金）
	3月16日（月）	亀田総合体育館 2階 ミーティングルーム	2/16（月）～ 2/27（金）

- 現在経過を見ている疾患のある方は、参加について主治医にご確認ください。
- 会場の詳細は裏面をご覧ください。
- 天候等により、教室が変更・中止になる場合があります。
- 持ち物：運動靴、飲み物(水かお茶)、タオル



<申し込み・問い合わせ先>

新潟市江南区役所健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

会場のご案内

※出欠席等のご連絡は、おもて面の「問い合わせ先」までご連絡ください。

◇ 新潟市亀田総合体育館

新潟市江南区茅野山3丁目1-13
(☎025-381-1222)

◇ 曽野木コミュニティセンター

新潟市江南区曽野木1丁目21-8
(☎025-278-7125)

◇ 新潟市横越総合体育館

新潟市江南区いぶき野1丁目1-1
(☎025-385-4477)

～参加者された方の感想～

運動の効果を実感

- ・楽しかった
- ・気持ちよかった
- ・体が楽になった

自分の体を知るきっかけ

- ・どの筋肉を使っている
かわかった
- ・体の変化に気づいた
- ・体が楽になった

知識や技術の習得

- ・正しいやり方を教えて
もらい参考になった
- ・先生が丁寧で分かり
やすかった

運動を始めるきっかけ

- ・これから運動を始めたい
- ・ウォーキングを始めたい

やる気がUP

- ・これからも運動をがんばりたい
- ・日常生活に取り入れたい
- ・また講座に参加したい

運動の気持ちよさを
一緒に体験してみませんか？

