

3ヶ月集中！

高森町スマートボディ教室 参加者募集

一緒に楽しく運動して理想の身体を目指しませんか？

今度こそ
目標もって
頑張りたい！

お腹周りが
気になる…

運動不足を
解消したい

このようなお悩みをお持ちの方、ぜひご参加ください★

運動で健康増進したい！という方にオススメです！



＼運動・栄養・健康のプロ／
**運動指導士
管理栄養士**
がサポートします！



教室内容

- ・健康目標立案
- ・身体測定（体重等）
- ・各種運動
（ストレッチ・ヨガ
筋トレ・体幹トレーニング等）
- ・健康セミナー など

「色見総合センター」大議室
で開催します★

住所：高森町大字色見1135番地

申し込みフォーム



▶開催日 初回 9月19日

毎週金曜日 ※裏面

▶時間

18：30～20：00

▶**参加費無料**

▶参加定員：先着20名

※申込期限：9月5日（金）

申し込み方法 高森町役場 健康推進課へ電話（0967-62-2910）
又は申し込みフォームより申し込みください。

（株）くまもと健康支援研究所 TEL：096-349-7712（担当：井田）

日程・教室内容について

※内容は都合により変更等なる場合がございます。あらかじめご了承ください。

	日程	時間	内容
第1回	9月19日(金) 教室開校日	18時30分 ー20時	★初回オリエンテーション 健康目標立案 目標実施確認 健康講話 ストレッチ・ヨガ 筋トレ・体幹トレーニング リズム体操(エアロビクス)等
第2回	9月26日(金)		
第3回	10月3日(金)		
【個別】	10月10日(金)		
第4回	10月17日(金)		
【体組成測定日】 ※予約制 役場	10月22日(水) (10時ー17時)		
第5回	10月24(金)		
第6回	10月31(金)		
【個別】	11月7日(金)		
第7回	11月14日(金)		
第8回	11月21日(金)		

■体組成測定日について■

第1回 9月19日(金)
中間測定:10月22日(水)
第8回11月21日(金)

運動教室終了後に**血液検査(無料)**
で体の変化を確認します



参加される場合は、室内シューズ、運動できる服装、水分(水分補給用)、タオル、筆記具をご用意いただきます。

運動に自信のない方も、ご自身のペースで運動ができるようスタッフがご案内します。安心してご参加ください。