

家事や仕事の合間にできる! ながら運動教室

～ InBody で知ろう!わたしのからだ ～

「家事や仕事で忙しく、運動をする時間なんてない…」とつぶやく**運動初心者**のあなたにお勧め! **体組成測定**で自身のからだを知り、忙しい毎日でも合間にできる**ながら運動**で、**元氣なからだづくり**に取り組みましょう!!

.....こんな効果が期待できます!!.....



筋力アップ
基礎代謝アップ



生活習慣病予防



体重減少



からだを動かして
気持ちもリフレッシュ

体組成計で
部位別筋肉量・基礎代謝量
等がわかる!



日時：11月18日(水) 18:00～20:15

(受付開始 17:45～)

会場：下関アクティブセンター 第1会議室

(下関市長府扇町4-10)

対象：下関市在住の18～64歳の方 ※運動制限のない方

内容：●体組成測定&保健師講話

「なぜ運動が必要なの?」

●講師講話&実技

「体組成結果の見方」「手軽で効果的な“ながら運動”」

講師：健康運動指導士 竹村 昌紘 先生

持ち物等：動きやすい服装で参加し、タオル、飲み物をご持参ください。

参加費無料!
定員：先着20名

申し込み方法



WEBで申込み

申込みはこちら→



**10月13日(火)から
受付開始!**

参加者には
しもまちポイント
500ポイント付与

【問合せ先】 下関市健康推進課 ☎083-231-1935 (平日 8:30～17:15)