

健康もキレイも手に入れよう！



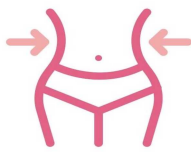
女性が輝くための 美ボディ運動教室



～InBody で知ろう！わたしのからだ～

最近、体型や体力の変化が気になっていませんか？
体組成測定で今の自分を知り、ストレッチ・筋トレで、
健康的な美ボディを目指しましょう！運動初心者、大歓迎！

.....こんな効果が期待できます！.....



お腹・お尻・脚まわり
を引き締める



姿勢が良くなる
肩こり・腰痛の予防



筋力アップ
基礎代謝アップ



女性の
健康づくり

対象

市内在住の
40～64歳の女性
(運動制限のない方)

定員

20名(先着順)

会場

新下関保健センター
(勝山公民館1階)

教室内容(全2回コース)

参加費**無料**

第1回

10月9日(金)

18:00～20:15
(受付 17:45～)

からだを知って
動き出す！

体組成計で
部位別筋肉
量・基礎代
謝量等が
わかる！

InBody



- 体組成測定
- 女性のからだの
変化のお話
- 美姿勢ストレッチ
- 美ボディ筋トレ



約2か月間
運動実践！

講師

健康運動指導士
西田井 恭子 先生

第2回

12月11日(金)

18:00～20:00
(受付 17:45～)

続けて
変化を実感！

- 体組成再測定で
からだの変化をチェック！
- 美姿勢ストレッチ・
美ボディ筋トレの復習
- 続けるコツを学ぼう！

申し込み方法

申込みは、WEBで！

9月15日(火)から
受付開始！

持ち物等

- 動きやすい服装
- タオル ● 飲み物

参加者には
しもまちポイント
500ポイント付与

WEBで申込み

申込みはこちら→



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