運動苦手な女子 集まれ~

加茂市

健康応援 プロジェクト

## この教室のテーマ

- 1. 基礎体力の維持・更年期症状の予防
- 2. 運動習慣の定着
- 3. 仲間づくり

## セルフケアで

疲れにくい身体にみるみる変わる!

働きざかりの女性のための







## ウォーキング講座

令和5年

日時

7/15



場所

ゆきつばき荘 運動場

加茂市幸町2-3-5 (加茂文化会館となり)

対象

加茂市在住の 18歳以上の女性

参加費

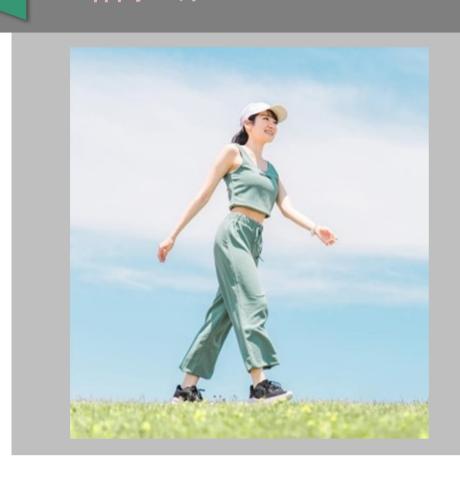
500円 (保険料含む)

※当日、現金でお持ちください

持物

- •水分
- ・ヨガマット(またはバスタオル)

運動できる服装でおいでください。運動は 裸足で行いますので、内履きは不要です。



●かも健康ポイント事業参加者には、 20ポイント差し上げます!

## プログラム

思春期、妊娠、出産、更年期、高齢期… 女性の人生はホルモンの揺らぎとともに進 みます。

「今、人生のどのあたりにいるのかな?」 「正しい姿勢って?」 「どうしたら疲れない身体になれるの?」

「ふだん自分でできるケアって?」 働き盛りの女性は、ついつい自分のこと

を後まわしにしがち。 まずは自分の身体を知り、運動習慣で 心身のバランスを保つことを目指します。

お 申 込 みお問い合せ

加茂市役所 健康福祉課健康づくり係 電話:0256-52-0080(内線 162)

「氏名」「住所」「電話番号」をお伝えください ※受付時間:午前8:30~午後5時15分 定員 **20名** (先着)