

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

美姿勢

ウォーキング講座

令和5年

日時

7/15 土

14:00～15:30

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？」
「どうしたら疲れにくい身体になれるの？」
「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
お問い合わせ

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)