

# 運動基礎教室



一緒に楽しく運動をして、健康的な身体を目指しましょう！！  
運動習慣を身につけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、  
皆さんの参加をお待ちしております。お気軽にご参加ください！

## 対象者：

- 20歳～74歳の下野市民
- 健康づくりのための運動に興味がある方

## 持ち物：

- タオル
- 飲み物(水またはお茶)
- ★ 運動しやすい服装・靴でお越しください

## 内容：

- インボディ測定（筋肉量や基礎代謝量を測定します）
- 家でできる運動の実践
- ロコモ予防について知ろう

会場：きらら館検診室

定員：全4回コースで先着20名

参加費：無料

※基礎コースは、すべてのお日にちで運動の内容が異なりますので、3日間ご参加  
くださいますようお願いいたします。ご都合が悪い場合には別途ご相談ください。

※継続コースは、基礎コースを修了した方のみお申込できます。

※お申込み人数が多い場合には、初めての方を優先させていただきます。



コース名	日程		時間 / 会場	お申込み・お問合せ 下野市健康増進課 (1階13番窓口) TEL (0285)32-8905
基礎コース	1回目	12月20日(金)	各日 13:30～15:00 受付 13:15～13:30	
	2回目	R7 1月10日(金)		
	3回目	1月24日(金)		
継続コース	1回のみ	3月21日(金)		

12/12(木)  
までに  
上記へお申し込み  
ください。