

# 『志木市健康貯筋スタートプログラム』

9/11募集開始

10/2募集終了

## アウトドアヨガ in館地区

10月 14日 21日 28日

毎週土曜日

11月 4日 11日

10:00~11:00

申込・詳細は裏面をご確認ください



Otsuka



**日程** 10月 14日※1 21日※2 28日

11月 4日 11日※1 毎週土曜日

**時間** 10時～11時

※1 簡単な体力測定を実施します。

※2 10月21日はアウトドアヨガ終了後、11時30分～12時30分まで  
スポーツ栄養講座を実施します。

**場所** 館近隣公園（柳瀬川駅より徒歩7～8分 市民体育館に無料駐車場あり）

○各回の受付は、市民体育館で行います。

○雨天時は、市民体育館2階多目的ルームで行います。

**対象** 20歳代～50歳代の方

○スポーツ栄養講座を含め、原則5回参加できる方

**定員** 25名 ※申込多数の場合には10月3日に抽選

**講師** ヨガインストラクター、公認スポーツ栄養士 他

**持ち物** 運動できる服装、飲み物、タオル

**参加費** 市内在住・在勤の方 ¥4,600（保険代込）

それ以外の方 ¥5,500（保険代込）

**内容** ①いつまでも若々しくいるための姿勢

②固くなったカラダをほぐす姿勢

③自律神経を整える姿勢

など、各回テーマを決めて行います。

**申込方法** 上右記のコードを読み取り、必要事項を入力の上、  
メールを送信してください。



雨でも室内開催



男性参加実績あり



外で気持ち良く



お子さんは運動教室へ

★その日に体験した内容を参加者限定動画にて配信

おうちでも継続が出来る！

★お子様は同時間帯にミズノが開発した

ヘキサスロンでの運動遊びプログラムに参加できる！

（※4歳～小学6年 原則1家庭1人まで）

★大塚製薬 公認スポーツ栄養士の栄養講座も

受けられて、おうちでの健康フォローも！

◎男性も大歓迎です

【本事業の問い合わせ先】  
志木市民体育館  
048-474-7666（担当：中村）  
健康政策課  
048-473-1674（担当：安形）