

令和3年度

「なりたい自分」になろう！

ボディメンテナンス

個別運動アドバイス

InBody インボティ(体成分分析装置)で筋肉と脂肪の割合、部位別筋肉バランスなどをチェックして、**健康運動指導士**や**理学療法士**から運動方法のアドバイスをもらいましょう。

(日程)

4月10日	(土)	14:00~16:00	理学療法士
5月11日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
6月15日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
7月10日	(土)	14:00~16:00	理学療法士
8月3日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
9月21日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
10月16日	(土)	14:00~16:00	理学療法士
11月16日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
12月21日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
1月8日	(土)	14:00~16:00	理学療法士
2月1日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
3月15日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士

健康運動指導士 伊藤朋子先生 / 理学療法士 高木淳先生



(対象) 高校生以上の町民・在勤者 **先着10名程度**

(会場) 小山町健康福祉会館 3階
リラクゼーションスタジオ

(持ち物) 室内用シューズ・汗拭きタオル・飲み物
(**利用料200円**がかかります)

(問合せ) 小山町健康増進課 **電話** 76 - 6668



3か月チャレンジ!

3か月後目標を決め、達成者には
リラクゼーションスタジオから素敵なプレゼント。