

無料

健康運動教室

骨密度測定実施

参加者
募集

受付 18:30 ~ 19:00

教室 19:00 ~ 20:00 (1時間程度)

「カラダ整うエクササイズ」
「すっきりエアロビクス」

内容

ヨガポールで体をほぐし整え動ける身体をつくり、エアロビクスでスッキリ汗をかきます。

持ち物

ヨガマット、飲み物、動けるシューズ（上履き）、汗拭きタオル

場所 ● 市役所別館（1階大会議室）

日程

10/25 金	11/1 金	11/8 金	11/15 金	11/29 金	12/6 金	12/13 金	12/20 金
●	●	●	●	●	●	●	●

※日によって、運動内容、開催場所が変わりますので、お間違いのないようにしてください。

※すべての日に参加できなくても構いません。途中からでも参加いただけます。お気軽にお申し込みください。

※10月25日に教室終了後、骨密度測定を実施します。

「ダイナミックにストレッチ」
「リズムに合わせて筋力トレーニング」

内容

エクササイズ用の小さなボールやゴムバンドを活用しながら、ストレッチや筋トレを行います。

持ち物

ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル

場所 ● こども家庭センター（3階）
（旧保健センター）

講師 杉浦資史 先生 (High-Five 代表)

申込方法

以下のQRコード、メールまたはお電話で（公財）和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課までお申し込みください。



sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp

氏名・住所・連絡先を入力して送信して下さい



073-433-0035 (平日 9:00~17:00)

(公財)和歌山県スポーツ振興財団 事業振興課 まで

受付開始日時

令和6年10月7日(月) 午前9時

対象者

新宮市民

定員

25名(先着順) 申込時に定員に達している場合もあります。

お問い合わせ先

(公財)和歌山県スポーツ振興財団
事業振興課

〒640-8319 和歌山市手平 2-1-1

☎ 073-433-0035 (平日 9:00~17:00)

又は 新宮市役所 地域保健課

〒647-0013 新宮市春日1番35号

☎ 0735-23-3358