

脱メタボのための 筋トレ脳トレ実践教室

～メタボ体操がんばろう！の巻～

参加費 **無料**

持ち物

体操しやすい服装、
タオル、上靴

とき **3月14日(土)** 開場 午前9時～

午前の部 午前10時～午後1時30分

午後の部 午後1時30分～5時

ところ **市民体育センター**



月に1回、市民会館東ホールで行っている「脱メタボのための筋トレ脳トレ実践教室」。今回は、筋トレに重点を置いて市民体育センターで行います。経験された方も初めての方も、ぜひお越しください！



筋トレ体操実践教室「メタボ体操」(1時間30分)

午前10時～11時30分、午後1時30分～3時

市民病院での豊富な臨床経験とリハビリチームの機能訓練技術を、創意工夫により融合させ誕生した「脱メタボのための筋トレ体操」通称「メタボ体操」！「水戸黄門」「およげ！たいやき君」など皆さんご存知の音楽に合わせて、簡単な動きで体を動かすのでなたでもできます。



メタボ測定 (2時間)

午前11時30分～午後1時30分、午後3時～5時

身長、体重、血圧、心拍数、体成分、骨密度、肺年齢、血管年齢、呼吸機能、足型測定、物忘れ診断、生活習慣チェックが行えます。

※項目によって測定時間、定員が異なります。



Dr.Hの脱メタボコーナー

頭も手もフル稼働！脳トレコーナー

市民病院オリジナルの腹筋強化マシーン！

などもお楽しみに！！

健康推進課 ☎67♦1151