



# じろはったん エクササイズ

## 参加者募集!

とらふす道場から先生を迎え、大蔵市民会館にて、健康づくりのための運動教室を開催します。ぜひ、お申し込みの上、ご参加ください!

■日時／夜と昼のコースの2コースのうち、どちらか選んで下さい

夜のコース	
曜日	金曜日
時間	19:00～20:30
日程	1回目 10月2日(金)
	2回目 10月9日(金)
	3回目 10月16日(金)
	4回目 10月23日(金)
	5回目 10月30日(金)

昼のコース	
曜日	月曜日
時間	10:00～11:30
日程	1回目 10月19日(月)
	2回目 10月26日(月)
	3回目 11月2日(月)
	4回目 11月9日(月)
	5回目 11月16日(月)

■参加費／無料 【定員各コース30名】

※申込みが  
必要です

お問い合わせ・申込み先  
大蔵地域自治協議会

**672-5651**

(受付時間 午前9時～午後4時)

※申し込み締め切り:9月24日(木)但し定員になり次第締め切ります

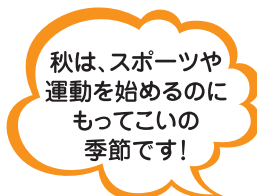
■場所／大蔵市民会館2階

■講師／とらふす道場 健康運動指導士

■内容／1回目:体組成測定器による測定、結果について ※体組成測定器については、裏面を参照ください。  
2～5回目:運動指導

■持物／動きやすい服装、タオル、お茶かお水、健康ポイント実践手帳

※健康ポイント実践手帳をお持ちでない方は、1回目にお渡しします。



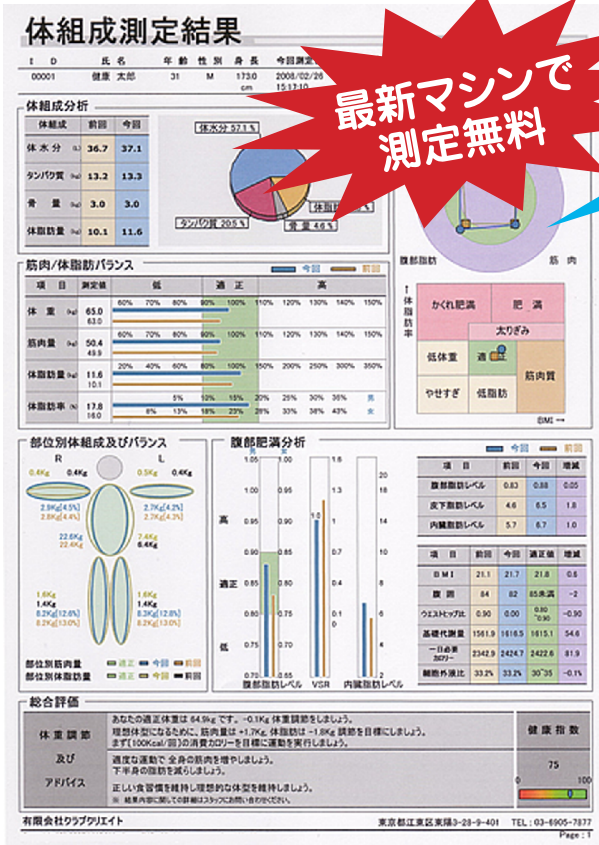
運動や食事など生活習慣を改善する、検診を受けるなどの健康づくりのための行動は、市民ひとり一人、また、地域ぐるみで取り組んでいくことが大切です。

今回は、大蔵地域自治協議会で「運動教室」を開催し、今後の「健康づくり」について考え、実践していただく機会になればと思います。皆さんお誘い合わせのうえ、是非お申し込みください。

【共催】大蔵地域自治協議会・朝来市地域医療・健康課

# じろはったんエクササイズ参加者は、 教室初日に体組成測定を実施します！

運動強度・頻度・摂取カロリーの選択で  
簡単に体質改善のシュミュレーション



教室参加者は、初日に  
全員無料で測定します！

## 体組成測定器とは・・・

この機械は、短時間で高精度な  
体組成測定を行います。

### 【特徴】

- ・腹部肥満分析がわかる
- ・部位別で筋肉・体脂肪バランスがわかる
- ・運動の強度、頻度、摂取カロリーの選択で体質改善をシュミュレーションできる
- ・体質の変化を確認できる・・・など

まずは、教室に参加して実際に  
自分の身体の状態を把握しましょう

