

～たいそう教室参加者募集～

問 健康推進課 保健子ども係 ⑧⑨番窓口 TEL65-3008

一緒にエアロビクスを楽しみましょう！

エアロビクスとは、音楽に合わせて体を動かす運動です。(申込み前に見学・体験もできます。)

教室名	開催日時・場所	内容・料金等
スマイルくらぶ	第 1.2.4 木曜日 13時30分～ 湯浅スポーツセンター	エアロビクス 参加費：1ヵ月2,000円 教室は約1時間です

※新規会員の募集で、20名程度です。※申込み締め切りは3月25日⑩です。

教室名	対象	開催日時・場所	内容・料金等
フィットネス教室	40歳以上の方	毎週水・金曜 19時～ ふれあいプラザ	筋力トレーニング・エアロバイク等 参加費：1クール(3ヵ月)1,500円 教室は約2時間程度です

※新規または継続会員の募集で、15名程度です。申込み状況によりお断りさせていただく場合もございますので、ご了承ください。
※今回は令和7年4月～6月の募集です。 ※申込み締め切りは3月25日⑩です。



健康教室のご案内

問 健康推進課 保健子ども係 ⑧⑨番窓口 TEL65-3008

寝たきり予防の食事

1日3食、バランスの良い食事を摂れていますか？

1回の食事量が減る、同じものを食べる、運動不足により食欲が減る等といった様々な要因が重なり、低栄養になってしまうことがあります。

低栄養状態が続くと、筋肉量、骨量、免疫機能の低下が見られ、転倒・骨折・感染症を引き起こしやすくなり、これらがいくつも重なると寝たきりの状態になることがあります。

寝たきりを予防するためのバランスの良い食事ってどんなもの？普段気を付けているけどこの食事でいいの？など食事や運動のことで気になる方はぜひご参加ください。

	日時	内容	集合場所
なぎの里 ウォーキング教室	3月24日⑩ 9時30分～11時	湯浅町役場～なぎの里球場周辺を 約4km往復します ※水分補給の飲み物は各自ご準備をお願いします。	湯浅町役場 保健センター
栄養教室	3月26日⑩ 10時30分～11時30分	「寝たきり予防の食事」	ふれあいプラザ

広告 町収入の一部とするため有料広告を掲載しています

