

代謝アップ体操

参加費無料
申込み不要

～メタボ・ロコモ予防にも効果あり～

南国市民の方ならどなたでも参加OK！

基礎代謝を上げたい方、メタボが気になってお腹まわりを引き締めたい方、足腰を強くしたい方、運動不足で体力をアップさせたい方など、友人やご家族と一緒にお気軽にご参加下さい！
全回参加しても1回のみでの参加でも大歓迎ですよ♡



開催日（令和6年度 前期）	
4月	9日（火） 23日（火）
夜の部	
4月	12日（金） 26日（金）
5月	14日（火） 28日（火）
夜の部	
5月	10日（金） 24日（金）
6月	11日（火） 25日（火）
夜の部	
6月	14日（金）
7月	9日（火） 23日（火）
8月	27日（火）
9月	10日（火） 24日（火）
昼の部（基本的に）第2・4火曜日	全 16 回
夜の部 金曜日（不定期）	

☆ 悪天候や都合によりやむを得ず
中止・変更となる場合があります

※ 必ず受付をして、血圧測定をします
（最高血圧160mmHg以上の場合は参加不可）

お問合せ

NPO法人まほろばクラブ南国
（南国市立スポーツセンター）

南国市前浜1344-3

088-865-8015まで

【昼の部】

受付 13：30より

運動時間 13：45～15：00まで

場所 南国市立スポーツセンター

【夜の部】

受付 18：30より

運動時間 18：45～20：00まで

場所 南国市地域交流センター みあーれ
（1階ホール）

※運動しやすい靴（外用）でお越しください

☆ 内容

基礎代謝をアップする筋力トレーニング

自宅でできるお手軽運動

ウォーキング指導 etc



☆ 持ってくる物

室内シューズ（昼の部）、飲み物

運動用マット（バスタオル等）、健康手帳（お持ちの方）

運動しやすい服装（脱着できるジャージ等）



※健康パスポートアプリをお持ちの方は、
受付にて健康ポイント（QRコード）を提示しております。
（ヘルシースタンプシートも対応しておりますのでお持ちの方はご持参ください）

☆ 指導 健康運動指導士 濱田 泰行

