

代謝アップ体操 ~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
夜の部 金曜日（不定期）		16
		回

【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

参加費：無料
お申込み：不要

【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-MIARE!

参加費：無料
お申込み：不要

☆ 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、運動用マット（バスタオル等）、

飲み物、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

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

