



# からだ改善 フィットネス教室



## 運動を始めるきっかけづくりに ～教室参加者募集～

健康運動指導士の  
アドバイスが受けられます



以下の方は、特におすすめ!

- メタボの判定を受けた方、疑いのある方
- 体格(BMI)、腹囲、血圧、脂質、血糖値が気になる方
- 栄養や運動に関して興味のある方



音楽に合わせて  
ストレッチ

管理栄養士の  
栄養講座

効果的な  
ウォーキング



日 程 : 4コース開催します。詳細は「日程・教室内容」をご覧ください。

場 所 : はつらつセンター

対 象 者 : 40歳以上 75歳未満のたつの市民の方  
要介護認定を受けていない方  
医師から運動の制限がない方

募集人数 : 15人(予約制・先着順ですが、初めてのの方が優先となります)

受 講 料 : 1コース 2,000円

持 ち 物 : 室内用運動靴、タオル、飲み物、筆記用具  
※当日は動きやすい服装でお越しください。

申込方法 : 電子申請、電話、窓口

申込みは  
こちらから

