

気軽に運動教室 からだ改善エクササイズ

楽しく運動してみませんか。ウォーキングよりも消費エネルギー量が多いと言われるステップ台を使った運動や、ストレッチポールを使って硬くなった体をほぐしながら姿勢を整える運動を、健康運動指導士が紹介します。



- 対象者 40歳以上で、市民または市内に勤務する人
- 日時 ①からだ改善ステップエクササイズ
2月21日(水) 午前10時～11時半
②体ほぐして姿勢改善
3月22日(金) 午前10時～11時半
- 会場 すこやか交流プラザ
- 内容 ①ステップ台を用いたメタボ予防やロコモ予防に効果的な運動
②ストレッチポールを使用した姿勢改善、肩こりや腰痛改善に効果的な運動
※①・②とも筋力トレーニング、ストレッチ体操も行います。

- 定員 15人(申込多数の場合は抽選)
- 申込方法 ◇電話◇すこやか交流プラザ窓口
◇はがき(「気軽に運動教室申し込み」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を記入)
※①・②両方申し込みも可
- 申込期限 ①2月14日(水) (必着)
②3月15日(金) (必着)
- 申し込みと問い合わせ先
健康課健康長寿担当 [〒816-0932 瓦田4-2-1 すこやか交流プラザ内] ☎(501)2222

スタードームまどかに行こう 市民星空観望会

冬のダイヤモンド



冬の明るい1等星6つを結んだ冬のダイヤモンド探しにチャレンジしませんか。スタードームまどかで簡単に見つけられます。

- 日時 2月10日(土) 午後7時～8時50分
- 内容 ◇惑星の観測◇冬の星の観測

おうし座のV



おうし座にあるV字に並んだ星の集まりを観測しましょう。この星団には、見ただけではなかなか気付かないある秘密が隠されています。

- 日時 2月24日(土) 午後7時～8時50分
- 内容 ◇月・惑星の観測◇冬の星の観測

●共通事項

- ◇中学生以下は、保護者が同伴してください。
- ◇雨天曇天時は、室内おはなし会となります。

- 会場 北コミュニティセンター スタードームまどか

●申し込みと問い合わせ先

北パートナーシップ活動支援センター(北コミュニティセンター内) ☎(513)0099