

ととのうカラダ・ラボ

運動不足になりがちな冬、
今こそ健康づくり、始めてみませんか??



- ・対 象：70 歳未満の市民、市内へ通勤・通学をされている方
- ・定 員：各回 25 人(申込順)
- ・持ち物：運動できる服装、タオル、水分、ヨガマット(無料レンタルあり)
※11/13(金)のみ、「**運動靴の上履き**」も必要です！
- ・日 程：①**11 月 13 日(金)** / ②**12 月 23 日(水)**
(初級編：**運動を始めた方**に！) (中級編：**運動習慣がある方**も！)
- ・時 間：①②どちらも 13:00～15:30
- ・内 容：歩行姿勢測定、筋トレ、有酸素運動など ※①②で運動のレベルが異なります
- ・講 師：北海道千歳リハビリテーション大学

健康科学部リハビリテーション学科 理学療法学専攻

①世古 俊明 教授
(理学療法士)



②小川 峻一 講師
(理学療法士)



- ・申込：二次元バーコード ※下記の**申込期間内に、それぞれお申し込みください**
＜①申込期間＞**10/5(月)～ 11/6(金)** ＜②申込期間＞**11/16(月)～12/18(金)**



／ どちらかの日程のみの参加も OK！ ／



＜問合せ先＞千歳市 保健福祉部健康づくり課健康企画係
電話(0123)24-0768 FAX (0123)24-8418