

ニコニコ運動教室

～ニコニコペースでウォーク&ジョギング～

『一度、走って見たかった!』あなたの声をかなえます

対象は、白石町住民 30～60 代までの方、**先着 20 名**です。

大好評!

日時		内容	
1回目	11月5日(日)	10:00 ～ 12:00	あなたは正しく歩くことができますか? ～これを知らないと関節を痛めます～
2回目	11月19日(日)		ちょっとだけ、ジョギングしてみる ～実は…誰でも走ることはできるんです～
3回目	12月3日(日)		体力で走るスピードは変わります ～簡易スタミナテスト～
4回目	12月17日(日)		ちょっとした体操で体が軽くなります ～瞬時に変わるマジック体操～
5回目	1月7日(日)		一定のスピードで走ることはできますか? ～タイム当てゲーム～
6回目	1月21日(日)		長い距離に挑戦! ～終了後に全員でハイタッチ!～
場所	白石町総合運動場周辺 白石町総合センター(雨天時)		

健康運動指導士
から直接アドバイスを
受けることが
できます。



〇申し込み期限 平成 29 年 10 月 27 日(金)

白石町役場保健福祉課まで電話でお申込みください。 問 保健福祉課 健康づくり係 ☎ 0952-84-7116