健康長寿のまち しばた　まちなか保健室

からだもこころも軽やかに！

令和7年度 めざせスッキリ教室

先着20名 参加無料

効果的なウォーキングと手軽なストレッチ、筋力トレーニングで
からだとこころが喜ぶ4日間、一緒に体験してみませんか。

日程

年3コースまで参加可
タオルストレッチは①または②、代謝アップ筋トレは③または④の1コース参加可

コース			1コース全4回		申込み開始日
①	タオルストレッチ	七葉	6月5日・12日・19日・26日	木曜 午前	5月22日(木)
②		夏	7月1日・8日・15日・22日	火曜 午後	6月9日(月)
③	代謝アップ筋トレ	秋	9月29日・10月6日・20日・27日	月曜 午後	9月8日(月)
④		初冬	11月5日・12日・19日・26日	水曜 午前	10月8日(水)
⑤	からだリセットストレッチ・筋トレ		2月26日・3月5日・12日・19日	木曜 午後	2月9日(月)

事前にお申込みください（当日を除く）

時間

午前コース　午前10時00分～11時10分（受付9時30分～）
午後コース　午後　1時30分～　2時40分（受付1時00分～）

会場

①のみ　七葉コミュニティセンター　多目的ホール
②～⑤　健康長寿アクティブ交流センター　あおり館　屋内広場

※健康長寿アクティブ交流センターは、本庁舎第3駐車場または第4駐車場へのご駐車をお願いします

対象

医師から運動を止められていないおおむね74歳までの市民の方

当日の血圧が180/110mmhg以上の場合、参加をお控えいただきます。

持ち物

内履き（①七葉会場のみ）、タオル（体操で使用）、飲み物

申込み先：新発田市健康推進課　地域保健第2係（市役所本庁舎2階）
受付時間　：午前9時～午後5時（土日祝日を除く）
☎28-9213