

参加費
無料

令和6年度
成人保健事業

やさしい 運動 教室

減量したい
あなたに！



運動を取り入れた生活で減量を目指しませんか

メタボ解消のために体重を落としたいけど、運動から遠ざかっているあなたへ。毎日コツコツできる運動を健康運動指導士から教わりながら実践しませんか。記録をつけることで、モチベーションアップに繋がり、効果も期待できます。



健康運動指導士
三船 美也子先生

体組成測定



参加前後に体組成を測定！
成果が数値でわかる！

楽々体操



簡単で続けられる体操。
家でもできる資料つき！

元気アップマーチ



音楽に合わせて楽しく体を
動かしながら脂肪を燃焼！

日時

5回の教室+教室前後の体組成測定 全7回〈裏面参照〉

場所

高根ふれあい広場・中郷館 2階ホール

持ち物

飲み物、タオル、室内履き ※動きやすい服装でお越しください

対象

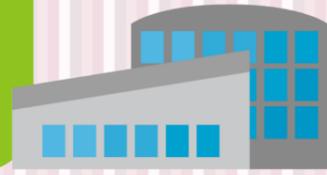
74歳以下の御殿場市民で減量を目指している方

申込・お問い合わせ

御殿場市保健センター TEL: **0550-70-7765**
〔受付時間 9:00~17:00〕

やさしい
運動
教室

日程と会場



第1クール

体組成測定日 (会場：コンパス御殿場)

| | | |
|-----|---------------|-------------|
| 初回 | 9月13日 (金) | 10:00~11:00 |
| 終了前 | 令和7年1月10日 (金) | |

教室実施日 (会場：高根ふれあい広場・中郷館)

| | | |
|-----|---------------|------------|
| 第1回 | 9月18日 (水) | 9:30~11:30 |
| 第2回 | 10月16日 (水) | |
| 第3回 | 11月20日 (水) | |
| 第4回 | 12月18日 (水) | |
| 第5回 | 令和7年1月15日 (水) | |

会場案内図

※QRコードを読み込んでいただくとグーグルマップで場所をご確認いただけます。

〈体組成測定〉



コンパス
御殿場

御殿場市
御殿場10-1
(旧 沼津信用金庫上町支店)

〈運動教室〉



高根
ふれあい広場
中郷館

御殿場市
山之尻640