

# 運動教室

## チェアエクササイズ

**受付**

午後2:30

**運動開始**

午後3:00～4:30

健康に対する関心が高まり『メタボリックシンドローム』のように流行語として浸透する言葉も生まれる中、関心はあってもなかなか運動が出来ない…一人では長続きしないと思っている方、一緒に簡単な運動から始めてみませんか？



期 間	回 数	定 員	対 象 者
平成20年10月1日～11月26日(水曜日)	9回コース	30人	70歳未満

※11月12日(水)のみ保健センター使用が出来ない為、11月11(火)に行います。



医師に運動を進められているけど何をして良いのか解らない…足・腰が弱くなった気がして転倒に対する不安がある…と思っている方、椅子に座ったままで手軽にできる簡単な運動から始めてみませんか？

# 健康体操

～ 転ばぬ先の杖 ～

**運動開始**

午前10:00～11:00

期 間	回 数	定 員	対 象 者
平成20年10月1日～11月26日(水曜日)	9回コース	30人	60歳以上

※11月12日(水)のみ保健センター使用が出来ない為、11月11(火)に行います。

**【問い合わせ先】** ○八重瀬町保健センター (担当[指導員]: 與那嶺美穂)

TEL: 998-1149・1144

**申し込み締め切り:平成20年9月30日(火曜日)**

**受講生募集!**

## ヨガ教室



初心者向けに誰でもできる簡単なヨガ教室を行います。簡単なポーズと呼吸法をとり入れたヨガで、無理せず体を動かし骨盤のゆがみを調整し、体のバランスを整えます。

**日 程** 10月1日～10月22日 毎週水曜日  
(10/1・10/8・10/15・10/22 … 計4回)

**時 間** 午前10:00～12:00

**場 所** 東風平改善センター(中央公民館) 1F和室

**募集人員** 20名程度

**参加費** 無料

**その他** 運動できる服装、飲み物は各自で準備して下さい。

**申し込みお問い合わせ** 八重瀬町保健センター:998-1149  
※申し込み締め切り:平成20年9月26日(金)

# さあスポーツの秋!

まずは体力測定から!

最近、メタボリックシンドロームや子どもの運動能力・体力の低下が問題になっています。

日頃、ウォーキングやスポーツで体を動かし健康づくりをしているあなた。また、運動をしていないみなさん。(体力年齢はスポーツ・運動をする上で重要な資料となります。当日の測定結果を参考にしながら、体力年齢に応じた運動法を専門の運動指導士がアドバイスいたします。)

これを機会に、自分の体力年齢を測定してみませんか? 友達同士お誘いの上、またはご家族で是非ご参加ください。



**日時:** 平成20年10月13(月)午前9時～午後3時  
**場所:** 東風平運動公園 体育館。

**お問い合わせ** 八重瀬教育委員会 社会教育課  
東風平体育館 998-2140