

参加費
無料

身体を動かして気軽にストレス発散しませんか？

令和7年度

11月 土曜日 開催！

ヘルスアップセミナー



川越市マスコット
キャラクター ときも

- ※ 運動したいけれど中々きっかけが…
 - ※ 平日は忙しくて暇がない…
- そんな方こそ大歓迎です！

全3回の運動教室です。
健康になれる栄養の話も聞けます♪



回	教室日時	場所	実施内容
1	11月8日(土) 受付開始9:15～終了11:30	高階公民館 軽体育室	体組成測定 (参加初回と第3回) ストレッチ
2	11月22日(土) 受付開始9:30～終了11:30		自宅で出来る筋力トレーニング パワーエクササイズ (有酸素運動)
3	11月29日(土) 受付開始9:15～終了11:30		健康になれる栄養セミナー (第2回)



参加特典 1

毎日の運動・栄養に役立つ
テキストをプレゼント



参加特典 2

当日体組成計を測定して
教室の結果がみれます



参加特典 3

3回目参加の方には
セラチューブと資料をプレゼント



【お申込】

電子申請

※リンク先であるホームページからお申込下さい

市内在住の18歳以上対象



申込締切は
10月17日(金)
までです

【お問い合わせ】

川越市 健康づくり支援課 TEL:049-229-4120

※ヘルスアップセミナーは川越市が(株)パーソンアンドパーソンスタッフに業務委託しております。

