

令和5年度  
片品村

# 見た目 & 体力年齢10歳若返り!

## 筋力アップdeスタイルアップ教室

### のご案内

片品村では、「筋力アップdeスタイルアップ教室」を開催いたします。実際に参加していただくとともに生活習慣の改善法を学ぶことで、健康的に筋力を高め、スタイルアップを目指します。

下記のとおり、参加者を募集いたしますので、ふるってご参加ください。

**対象者** 村民の方 **参加費** 無料 **場所** 役場2階第1・第2会議室

**募集人数** 先着30名(治療中などで医師から運動を止められている方は参加できません)

**持ち物** 筆記用具、タオル、飲料水、ヨガマット(ない方はバスタオルでもかまいません)  
※動きやすい服装と靴でご参加ください。

**お申し込み方法** 12月20日(水)10:00～ 申込開始  
保健福祉課へ、お電話または直接お申し込みください。

男性  
大歓迎!



### 教室の予定

	内容	日時	時間	担当講師
1回目	運動教室 健康測定 インボディ	1月10日(水) 受付13:00～13:30	13:30～15:00 15:00～16:00	ヨガインストラクター 藤井咲恵 先生
2回目	運動教室	1月19日(金) 受付13:00～13:30	13:30～15:00	運動指導士 神保理恵 先生
3回目	運動教室	1月23日(火) 受付13:00～13:30	13:30～15:00	ヨガインストラクター 藤井咲恵 先生
4回目	運動教室	2月 2日(金) 受付13:00～13:30	13:30～15:00	運動指導士 神保理恵 先生
5回目	健康測定 姿勢測定 運動教室	2月 8日(木) 受付12:30～13:00	12:30～13:30 13:30～15:00	ヨガインストラクター 藤井咲恵 先生
6回目	運動教室	2月13日(火) 受付13:00～13:30	13:30～15:00	運動指導士 神保理恵 先生
7回目	運動教室	2月22日(木) 受付13:00～13:30	13:30～15:00	ヨガインストラクター 藤井咲恵 先生
8回目	運動教室	2月29日(木) 受付13:00～13:30	13:30～15:00	運動指導士 神保理恵 先生
9回目	健康測定 インボディ 運動教室	3月15日(金) 受付12:30～13:00	12:30～13:30 13:30～15:00	運動指導士 神保理恵 先生

指導講師  
プロフィール

じんぼりえ  
神保理恵 先生

群馬県立心臓血管センター勤務  
健康運動指導士として特定健指導や介護予防事業での運動指導に携わっています。  
専門的な知識をもとにチェアヨガやピラティスなどの動きを取り入れ運動の効果を  
引き出しながらも楽しく体を動かすを心がけています。

ふじい さきえ  
藤井咲恵 先生

県内市町村でヨガ教室を実施。

参加者全員にプレゼント!! 自宅でできるトレーニンググッズ

申し込み・問い合わせ先

片品村保健福祉課

電話: 58-2115