

# さわやか運動教室

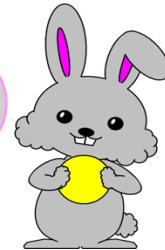


宇佐市では毎月、運動教室を開催しています。有酸素運動を行うことで、内臓脂肪を減少させることができ、結果的に高血糖、脂質異常症、高血圧、動脈硬化の予防・改善ができることが分かっています。どなたでも参加できますので、ぜひ足を運んでみてください！

- ☆講師：健康運動指導士
- ☆服装：運動しやすい服装
- ☆持ち物：飲み物、タオル、室内シューズ（宇佐会場）

**予約不要**

■ は基本の日程と異なりますので、ご注意ください。



初回参加の方には  
ピラティスボール  
プレゼント！

## 院内

日程：毎月第2金曜日

会場：院内文化交流ホール

内容：リズム体操・ウォーキング・ボール運動

日程	4月 12日	5月 10日	6月 14日	7月 12日	8月 9日	9月 13日	10月 11日	11月 8日	12月 13日	1月 10日	2月 14日	3月 14日
時間	14:00~15:30 (受付:13:30~)											

## 安心院

日程：毎月第4水曜日

会場：安心院総合保健福祉センター

内容：リズム体操・ボール運動・ステップ運動

日程	4月 24日	5月 15日	6月 26日	7月 24日	8月 28日	9月 25日	10月 23日	11月 27日	12月 25日	1月 22日	2月 26日	3月 26日
時間	14:00~15:30 (受付:13:30~)											

## 宇佐

日程：毎月第3火曜日

★おすすめメニューのご案内★  
「リラクゼーション・筋力アップ体操」  
椅子やマットを使って運動を実施します。  
日頃の疲れを解消したり、リフレッシュ  
したい方におすすめです！



日程	会場	内容
4月 16日	糸口トレーニングセンター	ウォーキング
5月 21日		ステップ運動
6月 18日	さんさん館	リラクゼーション・筋力アップ体操
7月 16日		ボール運動
8月 20日		ステップ運動
9月 17日		リラクゼーション・筋力アップ体操
10月 15日	糸口トレーニングセンター	ボール運動
11月 19日	武道場	ウォーキング
12月 17日	さんさん館	ステップ運動
1月 21日		ボール運動
2月 18日		リラクゼーション・筋力アップ体操
3月 18日	武道場	ウォーキング
時間	14:00~15:30 (受付13:30~)	