

# 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！

**予約不要**

- ★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）



## 院内

**内容** リズム体操・ウォーキング・ボール運動

**日程** 毎月第2金曜日

**会場** 院内文化交流ホール

※      は第3金曜日です

日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	18日	9日	13日	11日	8日	12日	10日	14日	12日	9日	13日	13日
時間	14:00~15:30 (受付: 13:30~)											

## 安心院

**内容** リズム体操・ボール運動・ステップ運動

**日程** 毎月第4水曜日

**会場** 安心院総合保健福祉センター

※      は第2水曜日です

日程	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	23日	14日	25日	23日	27日	24日	22日	26日	24日	28日	25日	25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★

### 「ウォーキング」

ストレッチやリズム体操をした後、会場周辺を一緒に歩きます。気持ちの良い気候の中、景色を眺めながら季節を感じることができリフレッシュできます！



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