

# 心と体のトータル コーディネート講座

1回目

2022年6月6日（月）

- ◆状態がわかる体組成測定
- ◆自分で簡単！体力測定

2回目

2022年6月13日（月）

- ◆食事で内側も綺麗に♪
- ◆ストレッチで代謝UP目指そう！

3回目

2022年6月27日（月）

- ◆骨健康度を測ろう
- ◆みんなと一緒に体を動かそう！

4回目

2022年7月4日（月）

- ◆心の脂肪をなくすには？
- ◆雨にも負けない自宅エクササイズ

※ 当日受付で健康チェックを行います。  
測定は受付順に行います。

時間

受付：18：00～  
開始：18：30～20：00

場所

4F 多目的ホール

持ち物

水分補給用飲み物・タオル・  
運動ができる服装（更衣室有り）

対象者

沼津市在住の65歳以下の方で  
全回出席できる方

定員

20名（応募多数の場合は抽選）

申込方法

往復はがきに住所・氏名・年齢・  
電話番号を明記

締切日

2022年5月25日（水）必着



健康運動指導士：是永幸恵 先生  
全4回、楽しく運動の指導を行ってくれます♪

【申込・問合せ】〒410-0032 沼津市日の出町1-1

サンウェルぬまづ「心と体のトータルコーディネート講座」係  
指定管理者（福）沼津市社会福祉協議会 ☎055-922-2020  
協力：沼津市健康づくり課



サンウェルぬまづHP

