

# 明科いいまちサロン ご案内

## 2月は健康体操です！！



年が明けて厳しい寒さが続いています。雪も多く、外出するのがおっくうになりますね。こたつにあたってみかんを食べ続けた結果、ウエスト、体重ともに大幅プラスになった方もいらっしゃるのでは？

冬は、とかく運動不足になりがちです。そこで、2月の「いいまちサロン」は健康体操を計画しました。健康体操で肥満解消、メタボ解消を目指し、生涯健康で暮らしましょう。

みなさんと楽しみながらトレーニングできるメニューで行いますので、ご近所の方もお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

**日 時 平成27年2月24日（火） 10時～12時**

**会 場 明科公民館 講堂**

**講 師 横山 みゆきさん**

**参加費 200円（おやつはやししょうまです）**



**※水分補給に水、スポーツドリンクなどをご用意ください。**

よこやま みゆき

**横山 みゆきさん**

**安曇野市健康推進課職員。健康運動指導士として健康体操教室、健康づくり推進員会運動指導等を担当。**

**軽妙な会話とユーモアあふれる指導で地区公民館等では大人気のインストラクター。**



**主 催 明科いいまちつくろうかい！！**

**共 催 明科公民館**

**問い合わせ 明科公民館 ☎ 62-4605**



**明科いいまち通信HPアドレス <http://akashina.net>**