

令和6年度健康・体力づくり推進事業『宮古島市民健康作り大作戦2024』

## 「ダイエット&エクササイズ教室」受講者募集のお知らせ

陸上競技場内会議室にて、スマートダイエットの手法を用いて太りにくい食事法を学習し、併せて運動を実施することで体重コントロールに挑戦する教室を開催します。ぜひご参加ください。

内 容：・スマートダイエットの手法を用いて太りにくい食事法講座  
・実技 ①インターバル速歩 ②スロージョギング③複合トレーニング（有酸素運動＋筋トレ）等

対象と定員：宮古島市に住民登録のある方（医師による制限のない方） 各コース20名程度（先着順） 定員に達し次第募集を締め切ります。

※1人でも多くの方が参加できるように、同じ内容の教室を2つ以上受けることはできません。

申込方法：FAXまたは宮古島市総合体育館窓口（9：00～17：00）でお申込みください。

※お電話にて仮予約を受付けております。仮予約のお申込みから1週間以内に窓口へ申込書を提出ください。期日を過ぎると自動キャンセルになります。

《宮古島市スポーツ協会（総合体育館内事務所）》

TEL：0980-73-4469 FAX：0980-75-3586

日 程：A1コース 7月3日、10日、17日、24日、31日、8月7日 全6回

毎週水曜日 14：00～16：00

A2コース 8月21日、8月28日、9月4日、11日、18日、25日 全6回

毎週水曜日 14：00～16：00

B1コース 7月6日、13日、20日、27日、8月3日、10日 全6回

毎週土曜日 18：00～20：00

B2コース 8月24日、31日、9月7日、14日、21日、28日 全6回

毎週土曜日 18：00～20：00

場 所：宮古島市陸上競技場内会議室、グラウンド

講 師：スタジオBB 和田芳勝（健康運動指導士）

受 講 料：無料

準 備 物：運動靴（屋外用）、動きやすい服装、ストレッチマット（バスタオル可）、飲み物（水分補給用）

### 注 意 事 項

（1）発熱・体調不良がある場合は、参加を見送るようお願いいたします。

（2）教室開講中のケガに関して主催者は一切の責任を負いかねますので、万が一に備えての保険は各自でご加入ください。

（3）教室の様子を撮影することがありますが、肖像権は主催者に帰属し、広報活動に使用する場合があります。

（4）教室終了後、今後の参考にさせていただきますので、アンケートにご協力をお願い致します。