

令和7年度健康づくり運動教室事業

「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。

- ・実技 ①ウォーキング ②インターバル速歩 ③スロージョギング
④ステップ（階段昇り降り）等の全身運動を中心に実施する。

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、1コースのみお申込みください。

申込方法：FAX または宮古島市陸上競技場2階窓口（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事務所（市陸上競技場2階）》

TEL：0980-73-4469 FAX：0980-75-3586

日 程：Aコース 9月10日、17日、24日、10月1日、15日、22日、29日
11月5日、12日、19日、26日、12月3日
全12回で1クール 毎週水曜日 14：00～16：00

Bコース 9月13日、20日、27日、10月4日、18日、25日
11月1日、8日、15日、22日、29日、12月6日
全12回で1クール 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。