

冬休みスペシャル 健康教室(運動編)

12/26(水) 9時30分～11時30分

(受付 9時00分から)

楽しく体を動かし生活習慣病を予防しよう！

☆体のメンテナンス☆

ストレッチ&フットセラピー☆

ストレッチの効果

- ・身体パフォーマンスの向上・疲れにくい身体・ケガの予防に
- ・疲労回復・緊張を和らげ痛みの防止に
- ・ダイエット効果・リラクゼーション効果・心身の老化予防に

ストレッチとは、筋や関節を伸ばし筋肉の柔軟性を高め、怪我の予防や疲労回復のための運動で、準備運動・整理運動に適しています。

また、基礎代謝を上げることからダイエット効果があり、さらに副交感神経を高めるため、リラクゼーションの効果があるといわれています。

場所：田原コミュニティプラザ

対象：田原小・田原西小・田原中の児童と生徒（小学生は保護者同伴）

講師：健康運動指導士 参加費：無料

持ち物：飲み物・上履きか体育館シューズ

※保護者・未就学児は保険料として20円(小中学生はスポーツ振興センターで対応)

主催 田原地域学校園(田原小・田原西小・田原中)

保健福祉総務課保健福祉相談担当(北部)

健康教室申込書

申込しめきり：12月7日(金)

学校 年 氏名

・ 年 氏名

小学生のみ保護者氏名

未就園児氏名(兄弟)