

20～40歳代の女性にオススメ

問 健康課 (☎581-4111)

# ふらっとExercise

エクササイズ

骨格バランスを整え、  
美しさと若さをアップ!!  
買い物ついでに1回だけの参加も可!

7月以降の日程は、日野市☒  
またはチラシに掲載中です。



| コース (希望に応じて好きなコースを選べます)  | 日時   |
|--|--|
| <b>ボディコンディショニングエクササイズ</b><br>ストレッチや関節ほぐしにより、骨格バランスを整えます。腰痛・肩こりの改善も期待できます。<br><b>定員</b> 先着70人 | 5/25(水)<br>6/7(火)・15(水)・21(火)<br>10:40～11:30<br>(受付時間は10:10から) |
| <b>ボディチェック</b><br>握力や長座体前屈など、まずはご自分の体力レベルの把握から! 肌年齢・血管年齢測定もできます。<br><b>定員</b> 先着70人          | 5/18(水)<br>10:10～11:30   |



いずれも  
**会場** イオンモール多摩平の森イオンホール  
**対象** 市内在住・在勤・在学者  
 ※妊娠中、体調に不安のある方は参加できません

多くの方にふらっとExerciseに参加いただくため、5～9月のコースに3回以上参加(ボディチェックは参加回数に含みません)された方は、10～3月のコースには参加できません(10～3月の日程は9月ごろに周知予定)。

これから運動を始めてみたい方大歓迎です!

## 健康サポートルーム輝

かがやき



ひざや腰が痛いけど、どんな運動をすればいいの?  
 メタボ予防に運動を始めたいけど、何をすればいいの?  
 スポーツジムや体操教室は自信がなくて。という方!

健康サポートルーム輝は、「気軽に体験!気軽にスタート!」  
 をコンセプトに気軽に立ち寄っていただける運動施設です。  
 運動指導員が分かりやすく運動の仕方を教えます。

まずは気軽に立ち寄ってみてください。それがご自身の健康への第一歩になるかもしれません。



| 開設時間             | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前の部 9:00～12:00  | ○ | ○ |   |   | ○ | ○ |
| 午後の部 13:00～17:00 | ○ | ○ | ○ |   | ○ | ○ |
| 夜間の部 18:00～21:00 |   | ○ | ○ | ○ | ○ |   |

**会場** 生活・保健センター内健康サポートルーム輝※直接会場へ  
**対象** 18歳以上の市内在住・在勤・在学者  
**持ち物** 室内運動靴、タオル、飲み物など



広報  
第1374号

平成28年 2016 5/1

■毎月1日・15日発行 ■発行/日野市 法人番号 1000020132128 ■編集/企画部市長公室  
 〒191-8686 東京都日野市神明1-12-1 代表 ☎042-585-1111 FAX 042-581-2516  
 HP <http://www.city.hino.lg.jp/> ☒ [soudan@city.hino.lg.jp](mailto:soudan@city.hino.lg.jp)  
 ■配布/日野市新聞組合 (☎042-514-8171)※10:00～17:00 FAX 042-514-8099