

働く人の

# 健康体操

健康な体作りを通して仕事・日常生活を健やかに過ごそう

日時 令和5年7月15日(土) 13:00~15:00

集合場所 中津川市サンライフ 体育館

実施内容 四ツ目川・上流部へのウォーキング

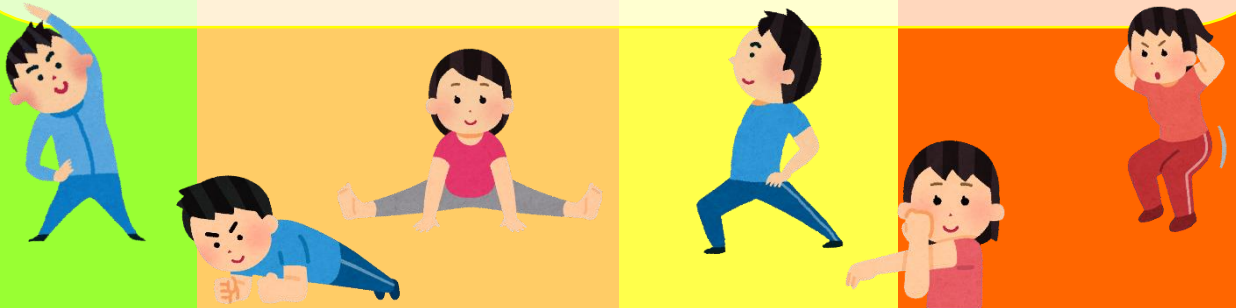
定員 20名 (先着順)

参加費 無料

服装 ウォーキング等ができる服装

持ち物 筆記用具、室内・外シューズ、タオル、水分

講師 成瀬 厚志氏 (市体操協会 会員)



## ワーカーサポートセンター

(中津川市勤労者総合支援センター)

岐阜県中津川市手賀野172-1 中津川市サンライフ内

☎0573-65-0988 FAX 0573-65-1077



中津川市 ワーサポ

検索

日・月・祝日は定休

### 【健康体操 申し込み書】

ふりがな	男	年齢	
氏名	女		歳
住所		TEL	

※日中ご連絡のつく電話をご記入ください

## 講座

### 基礎代謝について

基礎代謝とは活動せずにじっとしていても消費される1日あたりのエネルギー量で、一般成人女性で約1,200カロリー、男性が約1,500カロリーです。  
基礎代謝が上がれば1日に消費するカロリーが多くなり、太りにくくなります。

### 基礎代謝を上げるための7つの方法

- ❁筋トレ
- ❁ストレッチ
- ❁有酸素運動
- ❁腹式呼吸
- ❁水分を多めにとる
- ❁腸内環境を整える
- ❁入浴

2023年度 開催予定

7月15日(土)、9月2日(土)、11月11日(土)

