

のんのこ21サーキット

【場所・時間】

①健康福祉センター	毎週月曜日（4月まで） 第2・第4火曜日（5月以降）	13:30～ 10:00～
②西諫早ふれあい会館	第1・第3水曜日	13:30～
③たらみ会館	毎週月曜日	13:30～
④飯盛ふれあい会館	毎週月曜日	13:30～
⑤小野体育館	毎週金曜日	13:30～
⑥高来会館	毎週金曜日	20:00～
⑦長田みのり会館	毎週水曜日	13:30～

【定員】 概ね20人程度

【内容】 ★ストレッチ体操 ★のんのこサーキット 筋力運動と有酸素運動を組み合わせたメニュー

内臓脂肪を効果的に
燃やす筋力・有酸素運動です。

【参加までの流れ】

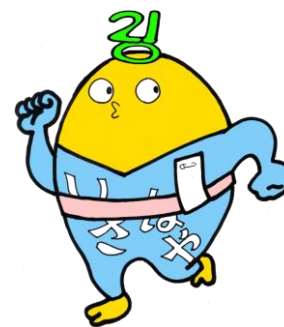
- ①諫早市運動普及推進員協議会事務局（健康推進課内）へ連絡
- ②事務局から班長へ定員状況等について確認し、事務局から参加希望者へ連絡
- ③希望場所にて、参加

【その他】

- ★「自分の健康は自分でつくる」ためのサークルです。
- ★保険には加入しておりません。ご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ★準備や後片付けなど、参加者全員で運営しています。

諫早市運動普及推進員は、**運動**を通した健康づくりの
ボランティアをしています。

健康づくりのために**週2回以上**運動する人を
増やすための活動を行っています。



健康いさはや21応援隊
マスコットキャラクターeサラオくん

<お問い合わせ先>

諫早市運動普及推進員協議会

事務局：諫早市健康推進課 電話22-1500

※健康いさはや21とは、諫早市の健康増進計画です。