

太いにくいカラダ作り講座

～冷え性、肩こり、冬太りを防いで代謝のいいカラダを作ります～

テーマ：お正月太りと運動不足解消のコツ

下記の項目で気になっていること、ありませんか？

- ☒ いつも冬場は太りやすい。
- ☒ お風呂に入ってもすぐ体が冷たくなる。
- ☒ 1年通して汗をかきにくい。
- ☒ 冬場は肩こりが気になる。
- ☒ 運動をしてみたいが何から始めたらいいかわからない。

どれかひとつでも気になる方はぜひ始めましょう！



体を動かすと、いいにとって何？

体を動かすと筋肉がポンプのように動くため血液循環が上がります。冬場は特に外気が低いいため、ついコタツで体を丸めてジ〜っとしていたいのですが《温める》ことと、運動で《自発的に体温を上げる》というのは意味が違います。

コアトレとスクワットで代謝を上げます！

脚の筋肉は体の中でも大きな筋肉です。大きな筋肉を動かすことで代謝の上昇を促します。個人差はありますが、ヒップアップ、ウエスト＆脚の痩身、むくみの改善、姿勢の改善の効果もあります。この講座では正しいフォームで安全に行えるよう進めていきます。体力に自信のない方、はじめての方も安心してご参加頂ける内容です。夫婦やお友達同士でのご参加也大歓迎！

平成28年 1月13日（水）10:00～11:00

講 師	葛西 むつ美（フィットネスインストラクター・パーソナルトレーナー）
会 場	川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）4階 多目的室
受講料	1,500円 ※お釣りのないようご用意ください。
対 象	川崎市在住・在勤・在学の方 15名
保 育	なし
持ち物	飲物（水分補給用）、動きやすい服装で。
申込み	12/8（火）午前9時～電話・FAX・HPにて受付開始 ※詳細は裏面へ
主 催	川崎市男女共同参画センター（愛称：すくらむ21）

※すくらむ 21 からの確認の連絡が取れ次第、受付完了となります。



(FAX 受付時間:9:00~21:30)

講座名	太いにくいからだ作り講座（1/13）		
ふりがな 氏 名		電話番号	
年 代	※例） 30 代	居住区	市内（ 区）・市外（ ）
本講座をどこで知りましたか？	※例） 高津市民館のチラシ		

檢索

[illegible]