

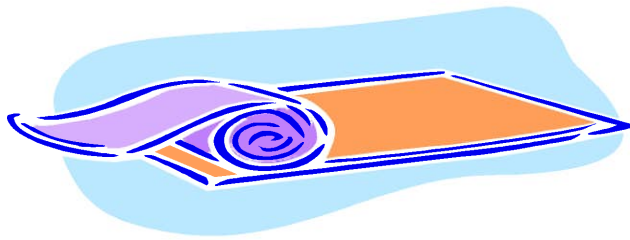
ヘルスサポート教室のご案内

平成23年度 ヘルスサポート教室を別添日程

(8月～2月)の期間で開催いたします。

もっときれいに・かっこよく！理想のからだを
手に入れるために、参加してみませんか？

多くの仲間といっしょに、楽しく生活習慣病を
予防しましょう！！



対象年齢：20～64歳

期間：平成23年8月～平成24年2月

場所 与那国町保健センター

時間 午後7時から9時

申し込み：与那国町役場 長寿福祉課

TEL 87-3575

国保担当 入池原 前浜盛

保健師 尾辻 大宜見

平成23年度 ヘルスサポート教室日程表

平成 23 年 8 月 23 日

日時		内容	講師	準備するもの
8月	10日 水	開講式・自力整体	竹村緑子	ヨガマット(バスタオル)
	22日 月	水中体操	八巻美保	水着・水泳帽・タオル・飲み物
	31日 水	栄養教室	糸数やえ子	どうしていますか？毎日の食事
9月	14日 水	ヨガ	八巻美保	ヨガマット(バスタオル)
	18日 日	ダンベル・エアロビ	金城千世	ヨガマット(バスタオル)
	28日 水	栄養教室	尾辻史華	ちまたのダイエット うそ？ほんと？
10月	5日 水	ヨガ	八巻美保	ヨガマット(バスタオル)
	19日 水	栄養教室		
	26日 水	自力整体	竹村緑子	ヨガマット(バスタオル)
11月	9日 水	栄養教室		
	20日 日	ダンベル・エアロビ	金城千世	室内シューズ・ヨガマット(バスタオル)
	30日 水	コアリズム	八巻美保	ヨガマット(バスタオル)
12月	4日 日	ダンベル・エアロビ	金城千世	室内シューズ・ヨガマット(バスタオル)
	14日 水	栄養教室		
	21日 水	自力整体	竹村緑子	ヨガマット(バスタオル)
1月	11日 水	栄養教室		
	15日 日	ダンベル・エアロビ	金城千世	室内シューズ・ヨガマット(バスタオル)
	24日 火	ヨガ	八巻美保	ヨガマット(バスタオル)
2月	5日 日	ダンベル・エアロビ	金城千世	室内シューズ・ヨガマット(バスタオル)
	15日 水	栄養教室		
	29日 水	コアリズム	八巻美保	ヨガマット(バスタオル)
3月	7日 水	閉講式・自力整体	竹村緑子	ヨガマット(バスタオル)