

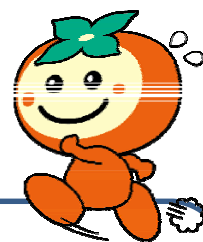
日常生活の中に運動を効果的に取り入れていただくために、健康運動指導士をお呼びして運動教室（「代謝アップ教室」と「ロコモ教室」）を実施しました。その様子をご紹介します！

代謝アップ教室

9～10月、11～12月に30～49歳の希望者のかたを対象に実施しました。

参加者の声

♪大変楽しくからだを動かすことができました！



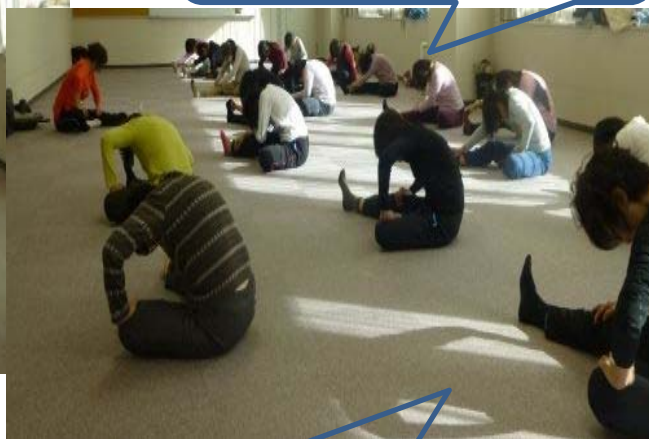
♪無理なく楽しく続けられそうな体操を教えていただいたので、家でも少しの時間でもがんばれそうです！

ロコモ教室

5月～7月、10月～12月に50～64歳の希望者のかたを対象に実施しました。

参加者の声

♪健康意識が高まりました！



♪家で手軽にやれる事ばかりなので、今後も続けたいです！

♪楽しくやることができました！

※ 平成27年度も開催する予定です。「広報みずほ」にて募集しますので、是非ご参加ください！