

活き活き健康通信



H30. 7月号

健康づくりのための楽しい

運動教室 をご紹介します



20~39 歳のかたの

代謝アップ教室

開催時期： 10月~11月

20 歳以上のかたの

ウォーキング教室

開催時期：検討中 決まり次第お伝えします

40~64 歳のかたの

ロコモ教室

開催時期： 9月~11月

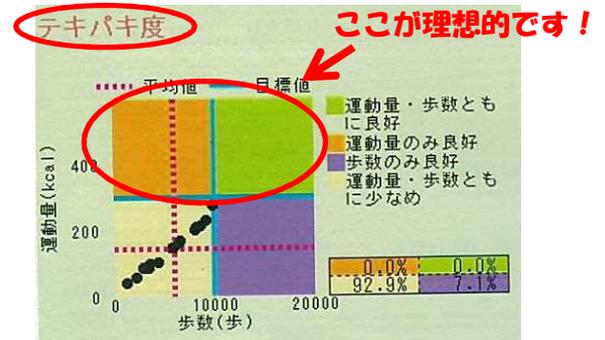
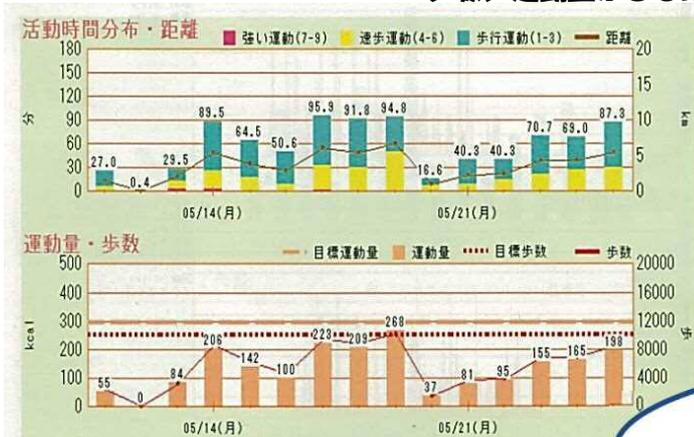


教室では 活動量が  に見える

ライフコーダ を使用して運動内容を評価します



歩数、運動量がともに多いとテキパキ度があがります



歩数や距離、1日の身体活動パターン、テキパキ度など自分の活動量が目に見えてわかります!