



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

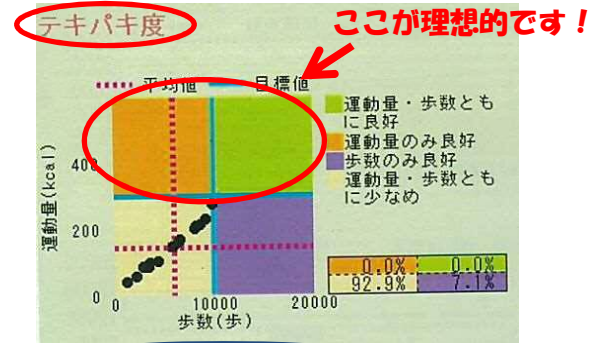
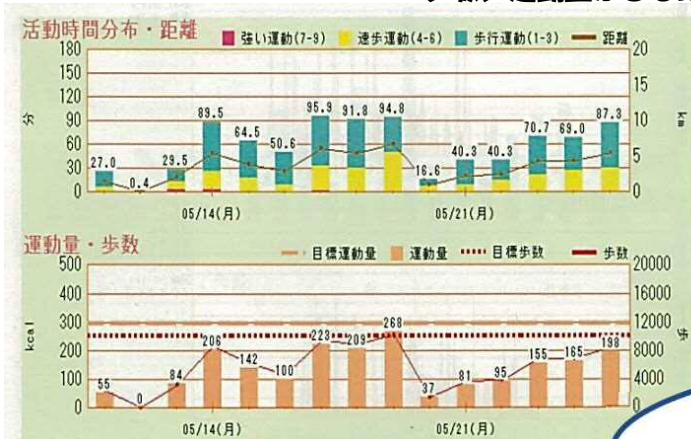


教室では 活動量が  に見える

**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!