

健康講座

東谷公民館講座

～簡単なトレーニングとストレッチ～

○講師 公益財団法人 川西市文化・スポーツ振興財団職員

回	月 日(曜)	備考
1	4月23日(水)	各回定員 15 人 1 回でも参加可能
2	5月14日(水)	
3	5月28日(水)	

○時間:午後 1 時30分～3 時

○費用 無料

○申込み 4月3日(木) 午前 10 時から(電話可)



どんな効果があるの？

【筋力アップ】

筋肉量が増え基礎代謝が向上します。

【姿勢改善】

腹筋や背筋を鍛えることで姿勢が良くなります。

【睡眠の質の改善】

程よい疲労感を得ると、夜になると自然と眠りにつきやすくなります。

【ダイエット】

基礎代謝が向上すると消費エネルギー量が増えます。

効果は個人差がありますが、一般的なことを説明します。

(お問い合わせ) 川西市東谷公民館
〒666-0105 川西市見野 2-21-11
☎072-794-0004

