

# 運動習慣と筋肉が 身につく講座



筋肉は、1～2ヶ月運動を続けないと、身につきません。運動を続けるコツを知り、自分なりの運動方法を見つけて、運動習慣が身につくよう一緒に考えましょう。

たとえば・・・

洗濯を干しながら運動



【対象】長野市在住・在勤の方

No	日にち	時間	会場	申込み締切日 <sup>しめきり</sup>
1	9月13日(金)	13:30～15:30	吉田保健センター	9月11日(水)
2	9月27日(金)	10:00～12:00	市保健所(若里)	9月25日(水)
3	10月 2日(水)	13:30～15:30	市保健所(若里)	9月30日(月)
4	10月17日(木)	13:30～15:30	三陽保健センター(西尾張部)	10月15日(火)
5	11月28日(木)	13:30～15:30	信州新町支所2階	11月26日(火)
6	11月29日(金)	13:30～15:30	北部保健センター(上松)	11月26日(火)
7	令和7年 3月 6日(木)	13:30～15:30	北部保健センター(上松)	3月 4日(火)

※ 災害、感染症拡大予防等により中止、変更になることもあります。

【申込み】No1～7いずれも 表内の 申込み締切日<sup>しめきり</sup>までに



市保健所 健康課 (電話 **226 - 9961**) へ