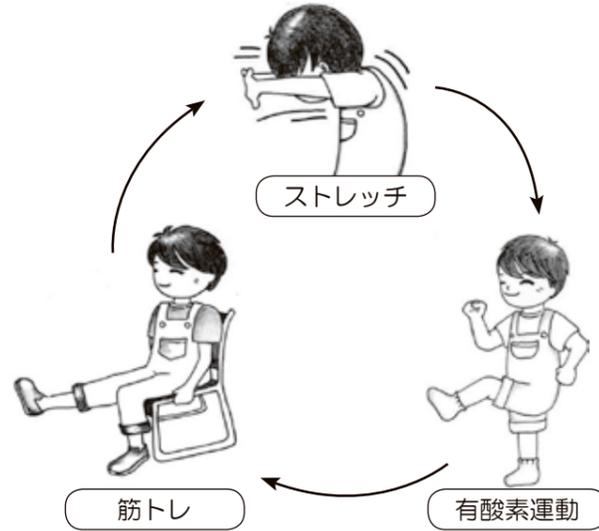


コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

今月は、1年掲載させていただいたまとめとして、運動の進め方の一部をご紹介します
したいと思います

運動は、ストレッチ、有酸素運動、筋トレを組み合わせで行います。準備運動としてゆっくりとしたストレッチから運動を始めて、徐々に動きを大きく強度を高めていきます。筋トレをする時は、カウントを早く数えがちです。力を入れる筋トレは呼吸が止まりやすいので注意しましょう。
今までご紹介した運動の中で、好きな運動を組み合わせ実施してみましょう。



*****リフレッシュ体操教室のお知らせ*****

運動サポーターが中心となり、エンカサイズを利用した運動を進める教室です。
上記の運動方法を参考に運動を進めている教室です。お気軽にご参加ください。

会場	対象地区	曜日	曜日
やまぶき公民館	A 越生東1・越生東2・如意・しらさぎ・如意東・鹿下・大谷・古池・黒岩	第1・3木曜日	午後1時30分～2時30分
	B 河原・新宿・上町・仲町・本町・上台・西和田	第2・4木曜日	
地域交流センター	上野1・上野2・唐沢・上野東	第1・2木曜日	午後1時30分～2時30分
梅園コミュニティ館	津久根・小杉・麦原・上谷・成瀬・堂山・龍ヶ谷・大満・黒山	第1・3水曜日	午前10時～11時

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策にご協力をお願いします。
検温、血圧測定を自宅で済ませてください。筆記用具をご持参ください。
対象の地区以外の参加はご遠慮いただいております。
※申し込みの必要はありません。直接会場にお集まりください。

園越生町地域包括支援センター ☎292-5505

不動産鑑定士による不動産の価格等無料相談

日時 4月8日(土) 午前10時～午後4時

場所 さいたま浦和会場
さいたま市浦和コミュニティセンター14集会室(さいたま市浦和区東高砂町11-1 浦和駅東口徒歩1分)

川越会場 ウェスタ川越2階 活動室4
(川越市新宿町1-17-17 川越駅西口徒歩5分)

園公益社団法人埼玉県不動産鑑定士協会
☎048-789-6000

子育て相談

日時 3月9日(木) 午前10時～正午

場所 梅園コミュニティ館

園子育て支援センターすくすく ☎292-5684

健康相談(保健師)

日時 3月13日(月)、3月20日(月) 午前9時～正午

内容 ところどころからの健康相談、血圧測定、思春期保健相談

園生活習慣病相談(保健師) ☎292-5505

保健センター相談

日時 3月27日(月) 午前9時～11時(1人50分、要予約)

内容 4日間の食事記録表

園保健センター ☎292-5505

ガラス修理

断熱・防音・ガラス・サッシ
創業47年の実績と信頼

石井ガラス工業
TEL:292-4451 (駅徒歩3分) 越生 992-2

廃車引取り無料!!

事故車・不動車でも買取り出来る場合もあります!

【G.K】ガレージ KANAMORI

新車/中古車販売 車検 板金 修理 保険

車のことなら何でも
お気軽にお問い合わせ下さい!!
毛呂山町毛呂本郷1364-1
TEL 049-294-5744
携帯番号 090-1690-7744