

うんめろ健康大作戦

話題の健康づくり

ちょっと
気になる

楽しく健康づくりを体験してみませんか？
すべて予約制になります。
ご希望コースを健康づくり課へお電話にて
6月1日☎までにお申し込みください。
(先着順になります)

Part

2

スローピング体験 & あなたの体力レベル

6月13日(火)14:00~16:00
三浦市総合体育館 潮風アリーナ
内容:スローピング体験、簡単な体力測定
講師:鶴谷洪江先生

(国際スローピング協会 指導部長)
持ち物:上履き、運動のできる
服装、フェイスタオル



NHKでも紹介！
スローピングは、
坂道や階段を昇り
降りする運動法です。

定員
50名

歩っばの会

ウォーキングの会が5月10日☎から
始まります。詳しくは健康づくり課まで。

問合せ 健康づくり課 (☎内線371、372)

Part

1

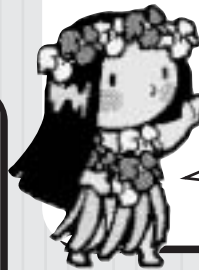
フラダンスで元気 & 健康ミニ講話

6月6日(火)14:00~16:00
三浦市総合体育館 潮風アリーナ
内容:フラダンス、

生活習慣病に関するミニ講話

講師:川口純子先生

持ち物:上履き、運動のできる服装、タオル



ハワイアン音楽
に合わせて、
体を動かして
みましょう。

定員
50名

Part

3

パドル体操で リフレッシュ & あなたの健康レベル

7月5日(水)14:00~16:00
三浦市総合体育館 潮風アリーナ
内容:パドル体操、健康測定

(血管年齢、骨密度測定など)

講師:間中寿美恵先生

(NPO法人パドルジャークス体操協会会長)

柳井三枝子先生

(NPO法人パドルジャークス体操協会)

持ち物:上履き、運動のできる服装、タオル



パドル体操は、
長さ64cmの
おしゃもじ型の
健康補助具を
使った体操です。

定員
50名

5月の三浦市民ホールの催事

☎881-6721

日	曜日	開演時間 (開場時間)	催事(内容)	入場方法	問合せ先
28	日	13:30 (13:00)	アリエス気まぐれコンサート	入場無料	アリエス(阿部) ☎889-0839

*5月の休館日:毎週月曜日(5/1・8・15・22・29)

*時間、内容などが変更になる場合があります。詳細はそれぞれの主催者へ直接お問い合わせください。

*お願い 駐車場が少ないので、来館の際には、なるべく電車・バスをご利用ください。