

40歳から69歳までの人のための

プラス

10 PLUS TEN EXERCISE エクササイズ

いつもより1日10分多く体を動かすだけ！

10分で、体調が変わる！

家庭や職場で手軽にできるエクササイズのコツを紹介します

3回1コース / 参加料無料

日時 平成29年3月1日(水)・3月8日(水)・3月15日(水)
各10:00～11:30

会場 宇部市男女共同参画センター・フォーユー
3階 軽運動室

対象 40歳から69歳までの人で、定期的な運動習慣がない人、あるいは、これから始めようと考えている人
原則3回参加できる人

定員 20名(先着順)

持ってくるもの
運動しやすい服装、筆記用具、飲み物、タオル、歩数計(持っていれば)

申込受付 平成29年2月7日～2月28日(先着順)

電話、FAXまたはメールで氏名、年齢、住所、電話番号を記入しお申し込みください。

* FAXでお申し込みの場合は裏面申込用紙をご利用ください。
メールでお申し込みの場合は、件名に「プラス10エクササイズ」と明記してください。

さあ、
始めよう！

家庭や職場で
手軽にできる

参加者
募集



お申し込み・お問い合わせ

宇部市保健センター

TEL:0836-31-1777 / FAX:0836-35-6533

E-mail hose@city.ube.yamaguchi.jp

プラス10 PLUS TEN EXERCISE エクササイズ
 いつもより1日10分多く体を動かすだけ！

「運動は気になってはいるけど苦手」
 「運動したことがない」「続くか不安」
 そんなあなたにおすすめ！

いつもより1日10分多く体を動かすだけで健康に！
 家事を「しながら」、仕事を「しながら」

職場や家でちょっとした時間にできる、そんな方法をご紹介します。

お気軽にご参加ください。

日時	内容
3月1日(水) 10:00～11:30	日常の「ながら運動」があなたを変える
3月8日(水) 10:00～11:30	家事や仕事の合間にストレッチ ちょっとした工夫で筋力アップ
3月15日(水) 10:00～11:30	1日10分多く歩く、 効果的なウォーキング アクティブチャレンジ(※)に挑戦

※ アクティブチャレンジとは、自分で健康目標を立て、3か月間毎日取組み、目標達成できた場合、最大1,000はつらつポイントが付与される活動です。

宇部市保健センター(FAX 0836-35-6533)宛 「プラス10エクササイズ」申込書

氏名(ふりがな)		年齢	
住所			
電話番号			