なのはな館　健康増進室

運動指導員夜間配置のお知らせ



夜間の時間帯に運動指導員を限定で配置します。

●夜間に運動することによるメリット
- 日中のストレス解消とリフレッシュ効果
- 睡眠の質向上
- 代謝アップによる脂肪燃焼効果

運動指導員配置と共にミニストレッチ教室も
開催しますので、是非ご参加・ご利用ください！

効果的なマシン指導、この時間帯に必要となる運動、
ミニストレッチ教室等、皆様へ指導致します。

〈日程〉 令和8年8月19日　水曜日

〈運動指導員配置時間〉　13時00分から17時00分まで
18時00分から20時00分まで
※午前中の時間帯は配置されません。

〈ミニストレッチ教室実施時間〉　13時30分から14時00分まで
18時00分から18時30分まで
※参加するにあたり、予約は不要になります。

〈対象者〉　安全講習受講登録済みの方

※ご不明な点は、受付スタッフ又は運動指導員にお声掛けください。

指定管理者：市原市社会福祉協議会