

## 実践運動教室

# ほそみどり

健康的な体づくりをしませんか？

体重が気になる・運動をしてみたい・健康を保ちたい…方の参加をお待ちしております。週に1度、すっきりとした爽快な汗をかいてみませんか？



～内容～

### 家でもできる！すっきり運動

(有酸素運動・筋肉トレーニング)

～講師～

松林 良子 氏 (運動指導経験者)



～参加料～ 無料

～その他～ 動きやすい服装で運動靴、飲み物を持参

～日時・場所～

回数	月日	場所	時間
1	2 / 5 (火)	せたな町 健康センター (北檜山区)	18:00～20:00 (18:30～運動等開始予定)
2	2 / 12 (火)		
3	2 / 19 (火)		
4	2 / 26 (火)		
5	3 / 5 (火)		
6	3 / 12 (火)		

※日程は都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

★申し込み：2月1日(金)★

健康センター：84-5984

～保健福祉課保健推進係～