

これから始める健康づくり お出かけ運動教室【平成29年度 玉島地区】

- 
- 
- 【対 象】 倉敷市内にお住まい、またはお勤めの18歳以上の方
【場 所】 玉島市民交流センター 第2会議室（倉敷市玉島阿賀崎1-10-1）
【内 容】 下記内容に加え、体力測定（初回と最終回に実施）など
【料 金】 無料
【定 員】 40名
【申込方法】 下記へ電話、または健康づくり事業受付
※申込多数の場合は、お出かけ運動教室に初めて参加される方を優先した上で抽選となります。

■ 1クール 癒しのヨガ	【日 時】 平成29年4月11日～6月20日（全10回） 火曜日10:00～11:00 【申込開始】 平成29年3月1日 【申込期限】 平成29年3月15日（水）17:00まで
■ 2クール 目指せ！ お腹スツキリ!!	【日 時】 平成29年7月4日～9月12日（全10回） 火曜日10:00～11:00 【申込開始】 平成29年5月2日（火） 【申込期限】 平成29年6月10日（土）17:00まで
■ 3クール リフレッシュ☆ヨガ	【日 時】 平成29年10月3日～12月5日（全10回） 火曜日10:00～11:00 【申込開始】 平成29年8月1日（火） 【申込期限】 平成29年9月10日（日）17:00まで
■ 4クール コアシェイプ！	【日 時】 平成30年1月16日～3月20日（全10回） 火曜日10:00～11:00 【申込開始】 平成29年11月1日（水） 【申込期限】 平成29年12月10日（日）17:00まで

※）教室は全10回を予定していますが、天災等でやむを得ず中止となる場合があります。ご了承ください。



申し込み・
問い合わせ

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業 4階トレーニングルーム

〒710-0834 倉敷市笹沖180番地 Tel: 086-434-9875

開館時間：火～金曜日 9:00～20:30

土・日曜日 9:00～18:00（祝日、年末年始除く）