



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 4 クール）

コアンエイプ！

お腹まわりが気になる方！運動不足を感じている方

一人ではなかなか続かない方！

一緒に体を動かしてみませんか？

体幹を鍛えて理想のボディラインを目指しましょう！

【対 象】倉敷市内にお住まい、またはお勤めの 18 歳以上の方

【日 時】平成 30 年 1 月 16 日～3 月 20 日（全 10 回）

火曜日 10：00～11：00

【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】ストレッチ、筋力トレーニング、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。

【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）

