

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 児島 3 クール）

ゴアソエイプ！

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 29 年 10 月 6 日、13 日、20 日、27 日

11 月 10 日、17 日、24 日

12 月 1 日、8 日、15 日（全 10 回）

金曜日 10:00～11:00

【場 所】 児島市民交流センター多目的ホール【※申込は下記連絡先へお願いします】
（倉敷市児島味野 2-2-38）

【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】 45 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 9 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）

