

これから始める健康づくり

お出かけ運動教室（平成30年度 児島1クール）

美姿勢 エクササイズ



姿勢が気になる方！運動不足を感じている方！

一人ではなかなか続かない方！

姿勢のゆがみを整えるエクササイズで

美姿勢を目指しましょう♪

【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4月20日～6月29日（全10回）※5月4日は除く

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

（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、平成29年4月以降に実施の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。

【申込期間】平成30年2月1日（木）9:00から

平成30年3月15日（木）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）

