

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 玉島 2 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 7 月 3 日～9 月 11 日（全 10 回）

火曜日 10：00～11：00 ※8 月 14 日は除く

【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、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 5 月 1 日（火）9：00 から

平成 30 年 6 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）