

これからはじめる健康づくり

お出かけ運動教室（平成30年度 児島3クール）

お腹引き締め チャレンジ!!

ポッコリお腹が気になる方！運動不足を感じている方！

一緒に体を動かしてみませんか？

お家でも出来る簡単エクササイズで

お腹引き締めチャレンジしましょう！！

【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10月5日～12月14日（全10回）

金曜日10:00～11:00 ※11月23日は除く

【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8月1日（水）9:00から

平成30年9月11日（火）17:00まで

※) お子様を連れてのご参加はご遠慮ください。

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）

