

ストレッチ&ボールエクササイズ



運動不足を感じている方！ストレッチから始めてみませんか？
ボールを使ったエクササイズで楽しく身体を動かしましょう♪

【対 象】18歳以上の倉敷市内にお住まい、または通勤通学されている方

【日 時】2019年4月5日～6月21日（全10回）

金曜日10:00～11:00 ※4月19日、5月3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】くらしき健康福祉プラザ健康づくり事業に来館、またはお電話でお申し込みください。

※申込多数の場合は、平成30年4月以降に実施した、お出かけ運動教室に参加経験がない方を優先した上で抽選となります。

【申込期間】2019年2月1日（金）9:00から

2019年3月15日（金）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、災害等の状況により、急に中止となる場合があります。

くらしき健康福祉プラザ 4階 健康づくり事業 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

休 館 日：月曜日・祝日・年末年始（祝日が日曜日と重なった場合は開館）

