

これからはじめる健康づくり  
お出かけ運動教室（令和元年度 児島3クール）

# からだスツキリ エクササイズ



ポッコリお腹が気になる方！運動不足を感じている方！  
お家でも出来る簡単エクササイズで  
爽快感を一緒に味わいましょう！！



【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10月11日～12月13日（全10回）  
金曜日10：00～11：00 ※10月25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7月25日（木）9：00から  
2019年9月13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）

