

からだスツキズリ 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！
一人ではなかなか続かない方！
お家でも出来る簡単エクササイズで
からだスツキリ リフレッシュしましょう！！



【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】2020年1月7日～3月24日（全10回）
火曜日10：00～11：00 ※2月11日、25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】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10月25日（金）9：00から
2019年12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）

