

運動不足解消部！

跳んで弾けてソフトバレーボール編

運動不足を感じているあなた！
みんなでソフトバレーボールを楽しみましょう！
すぐに役立つ「ミニ健康講話」付きのセミナーです。



ミニ健康講話

2月2日（日）ゲーム形式でカロリーを知ろう！！

3月14日（土）これならできる！ながら運動のススメ！！

日 時 ①2月2日（日）13:30～15:00
②3月14日（土）13:30～15:00
※一日のみでもお申込みいただけます。

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

参加費 各回524円 ※共通回数券・月間利用券もご利用いただけます。

定 員 各回20名（予約制・先着順）

持ち物 室内用シューズ、運動の出来る服装（更衣室があります）
タオル、飲み物

申込方法 ぐ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。

お問い合わせ

ぐらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業

〒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）

