

じぶん時間はAQUAで Total Care



先着女性12名様限定！

※18歳以上の倉敷市内にお住まいかお勤めで、自分のケアをしたい方が対象
貸切プールでアクアビクス等の運動を行います！

日程

5.13～7.15

の毎週木曜日

10:00～12:00

※5/27は、医師による講話の為、
14:00～になります。

内容

食事の栄養バランスや

運動方法に関するお話

アクアビクスやウォーキング等

のプールレッスン、調理実習

持ち物

マスク、筆記用具、水着、スィム

キャップ、タオル、飲み物など

※調理実習：エプロン、三角きん

持ち帰り用保存容器、保冷剤

参加費

4,714円（全10回分）

※調理実習材料費

別途600円

お気軽にお問い合わせください☆

【会場・お問い合わせ先】

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

利用時間：火～土曜日 9:00～12:00、13:00～16:00

休業日：日・月曜日・祝日・年末年始

※新型コロナウイルス感染症予防のため、利用時間が変更になっています

Instagramしています！



@kurashiki_kenkou