

運動をしたことがない方

久しぶりに運動を
しようと思う方

はじめてさんの運動教室へ！

日程： 9/29～11/10 毎週金曜日（6回コース）

時間： 9:45～10:30 45 分間

場所： 保健センター1F 運動室

内容： 体力測定、有酸素運動、マシンを使った筋トレ

申し込み方法：電話(0144-35-2800)

健康増進係までお電話ください！

