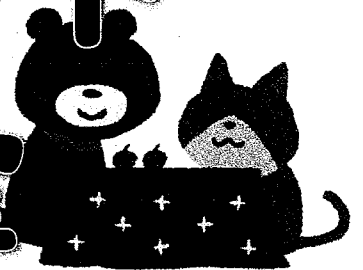


# 健康とダイエット

## のための運動教室



自分の健康は自分で守るしかありません。  
そのためには運動習慣を身につけて、  
継続することが重要です。  
この運動教室では筋力向上の運動に加えて、  
テレビで話題の健康器具を使った  
ダイエットに効果があるプログラムも実施します。



今よりも筋力を増やしたい方も  
今よりも体重を減らしたい方も  
どなたでも参加できます



多くの皆様のご参加をお待ちしております

場 所：置賜総合文化センター2階 203研修室

日 時：12月12日（火）14時～16時

参加費：無料

準備物：動きやすい服装、タオル、飲み物

定 員：20名（定員になり次第、締め切ります）

申込み：12月8日までに電話（0238-26-8003）又は  
直接避難者支援センターおいでに來所し、  
お申込みください。

※1月30日、2月20日も運動教室を実施予定です

主 催：避難者支援センターおいで 共 催：一般社団法人ちろる

お問い合わせ：0238-26-8003 e-mail:yoneoide@omn.ne.jp