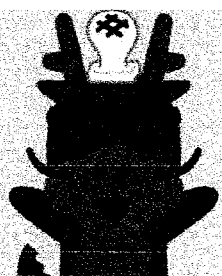


# 健康とダイエット のための運動教室



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

新年  
謹賀

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3階 301研修室  
日 時： 1月30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： 1月26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来所し、  
お申込みください。

※2月20日に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