

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3階 301研修室
日 時： 3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： 3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来所し、
お申込みください。

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