

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！



【器具を使って簡単ダイエット】

- 場 所 : 置賜総合文化センター3階 301研修室
日 時 : 5月21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 : 5月17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。

※6/18、7/23、8/20、9/17にも実施予定です。

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

この事業は復興庁から令和6年度「心の復興」事業の交付を受けて実施しています。