

# 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。



初めての方、  
「健康器具の運動」だけ参加の方  
大歓迎！！

- 場 所 : 置賜総合文化センター2階 203研修室
- 日 時 : 12月17日(火) 14:00~16:00
- 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16日(月)まで、避難者支援センターおいでに  
電話(0238-26-8003)又は、来所し  
お申込みください。

「まちの保健室」  
12/17同日開催!

※1/21、2/18にも実施予定。

※山形県看護協会による「まちの保健室」は偶数月開催。

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。