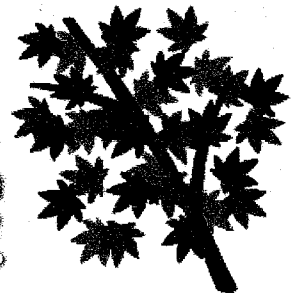


健康とダイエット のための運動教室



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！！

- 日 時 : 11月19日 (火) 14:00~16:00
- 場 所 : 置賜総合文化センター2階 203研修室
- 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 : 11月18日までに、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。

※12/17、1/21にも実施予定です。

※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。