筋力アップ講座を開催しています！！

男性の方も

　毎日来てます！



～運動指導士が個別トレーニングをしてくれます～

記





１．日　時：８月１日・２２日　　　９月５日・１９日

１０月１０日・２４日　１１月７日・２１日

１２月５日・１９日　　　　１月９日・２３日

２月６日・２０日　　　　　３月６日・２０日

２．時　間：すべて水曜日の午前9：30～11：30（



３．場　所：保健センター

４．持参物：室内用運動靴・タオル・飲み物

５．講　師：健康管理士　金澤　巧　先生（矢吹町在住）

６．その他：費用はかかりません。申込みは不要です。上記時間帯は健康指導士から指導を受けることができます。また運動器具は、平日の午前8時半～５時まで自由にご利用できます。

事業の都合により使用できない日時もありますので、ご了承ください。