

めざせ美ボディ！～美しく健康的な身体を手に入れよう～

20代からの

トレーニング教室 参加者募集します！

参加
無料



健康ポイント20ポイント贈呈

ルームランナー、エアロバイク、
バランスボール等の健康運動
器具を使用した、効果的な運動
の仕方を学ぶことができます！

運動指導士
矢吹 義裕先生（曲木在住）



ダイエットや筋力アップの
ためだけでなく、体質改善
のためにも運動は大切です。
一緒に健康な身体づく
りに取り組みましょう！

気持ちよく身体を
動かして、健康ポ
イントを貯めよう！



開催日

10月4日、11日、18日、25日、11月15日、12月13日
(全6回 毎回水曜日開催)

時間

午後7時～
午後8時30分

場所

石川町温水プール内
トレーニングルーム

対象

おおむね20歳代～
60歳代の健康な方

募集人数

10名程度
(1回あたり)

お申し込み・お問い合わせ先

石川町保健センター

TEL：26-8416

参加ご希望の方は、9月29日（金）までにお申し込みください。

MAP

石川
小学校

温水
プール

石川町
武道館

石川
中学校