

好評につき第2回を開催！！

参加者募集

申込期間

9/11~9/25

簡単 にできる！！

生活習慣病予防教室

運動指導員の指導のもと予防と改善を目的とした
毎週1回(1時間)の3ヶ月コースにチャレンジしよう！

令和5年

全11回

10月11日~12月20日 毎週水曜

14:00~15:00

●対象 町内在住 40歳以上の方

●定員 7名

①マットストレッチ

②機械トレーニング

③自重トレーニング



場所： 矢掛町健康管理センター2階 トレーニングルーム
(矢掛町矢掛2977番地1)

料金： 100円 (トレーニングルーム利用料)

申込： 電話または、健康管理センター及び健康子育て課窓口にて受け付けます。
(受付時間：原則平日の9:00~17:00)

※参加者はトレーニングルームを利用したことがない方を優先して決定いたします。なお、定員を超過した場合は抽選とさせていただきます。
参加決定後には、全員に通知をいたします。(10月上旬を予定)

【問合せ・申込先】 矢掛町健康子育て課 ☎ (0866) 82-1013