

# 健康美づくり 運動教室

9/4~10/23

毎週金曜日 13:30~14:30

計8回コースの運動教室です！

運動習慣が  
ない方

体重が  
気になる方

筋肉を維持  
したい方

定期的に  
運動したい方

一緒に楽しく運動しましょう！



**時間** 13：30～14：30

**場所** 播磨町健康いきいきセンター  
3階 大会議室

※お車でお越しの場合は、駐車料金100円がかかります。  
また、駐車台数には限りがありますので、ご注意ください。

**対象** 播磨町民

**定員** 先着30名

**内容** ロコモ体操、ZUMBA、やさしいヨガなど

**講師** 播磨町健康いきいきセンター  
運動インストラクター

**参加費** 1,500円

※初回参加時に集金します。  
途中参加でも金額は変わりませんので、ご了承ください。

**持ち物** 汗拭きタオル、飲み物

**申込み** 下記のQRコード、またはお電話にて  
9/2（水）までにお申し込みください。

**【申込み・問い合わせ先】**

**播磨町保険課**

国保年金医療係 ☎079-435-2581

申込フォーム

