

健康美づくり 運動教室



12/1～1/26

毎週火曜日 10:00～11:00

(12/29(火)を除く)

計 8 回コースの運動教室です！

体重が
気になる…

運動習慣がない…



筋肉を維持
したい！

定期的に
運動したい！

年末年始も一緒に運動しませんか？

- ・ 時間 10 : 00 ~ 11 : 00
- ・ 場所 東部コミュニティセンター 1階 多目的ホール
※駐車台数には限りがありますので、お車でお越しの際はご注意ください。
- ・ 定員 30人
- ・ 対象 播磨町民
- ・ 内容 チェアエクササイズ
- ・ 講師 佐伯環 先生
- ・ 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 飲み物、汗拭きタオル
- ・ 申込み 右記のQRコード、または、お電話にて
11/27（金）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