



／運動の秋！楽しく運動しませんか？／

健康美づくり運動教室

10/1～12/3

毎週水曜日 9:30～10:30

計10回コースの運動教室です！

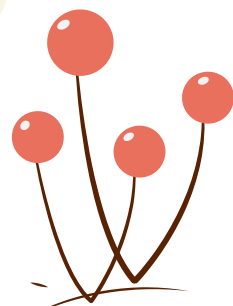
あまり運動
できてないな…

楽しみながら
できる運動は？



最近体重が
気になる…

筋力を維持
したいな



場所

野添コミセン 1階 多目的ホール

定員

30名

対象

30歳以上の播磨町民

講師

ハート体操クラブ

内容

タオル体操、ポールエクササイズ、
リズムトレーニングなど

費用

1,500円 ※初回日に集金します。
途中参加でも金額は変わりませんのでご注意ください。

持物

フェイスタオル、飲み物

申込

お電話または下記の申込みフォーム
よりお申し込みください。

要予約

播磨町
保険課

お問い合わせ・お申込み
079-435-2581

お申し込みは
8/25(月)から
9/29(月)まで

