

# 健康美づくり運動教室

1/22～3/26

毎週木曜日 10:00～11:00



西部コミュニティセンター

計10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
- 筋力を維持・向上したい方

ぜひ！みんなで楽しく運動しませんか？





**対象** 30歳以上の播磨町民

**定員** 30名

**講師** 元気サポート インストラクター

**内容** 口コモ体操、筋力トレーニング等  
運動初心者向けのプログラム

**参加費** 1,500円

※途中参加でも金額は変わりません。  
ご了承ください。



**持ち物** フェイスタオル、飲み物、上靴

**申込み** 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。

**申込期間**：12/22～1/20



《お申込み・お問い合わせ》



**播磨町 保険課**

079-435-2581

