



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 ロコモ体操、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

