

【40～64歳対象】

参加費 無料!

おぐにフィットネスクラブ

レディースコース (全5回)

**10月16日
(木)
スタート!!**

～生活に取り入れよう! 『運動習慣』～



運動と栄養の両面から専門職が効率的にあなたの健康をサポートします!

Point

自宅でもできるような
ストレッチ・筋力
トレーニングを分かり
やすく伝授!

Point

理学療法士が運動プロ
グラムを立案!
体のお悩み事もお相談
ください!

Point

体重・体調管理表を
作成し、生活習慣や
栄養面からもアドバイス
します!

日時：毎週木曜日 午後6時～7時 10月16日スタート!

場所：おぐに町民センター

定員：10名(先着順) ※最小開催人数に満たない場合、中止することがあります。

締切：10月10日(金)

準備物：動きやすい服装

タオル
飲み物



電子申請はこちら

【問合せ・申込先】
小国町役場 福祉課
健康支援係 ☎ 46-2116

10						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						