

自分の身体と向き合う時間をつくりましょう

運動体験教室

おうちでもできる

マットストレッチ&チエアトレーニング

かんたんにできる運動をトレーナーより紹介します

～ 身体をほぐすストレッチボールやセラバンドを使って筋力アップ運動もありますよ ～

場所	中津川市 健康福社会館 4階 多目的ホール
時間	受付 13:00～13:15 運動時間 1時間程度

月	6月	7月	8月	9月	10月	12月
日	4	2	6	3	15	17
曜日	火曜日					

講師： 健康運動実践指導者 林 厚子先生

費用： 無料

定員： 先着 20 名様（各コース）

持ち物： タオル、飲料水

その他： 動きやすい服装、運動しやすい靴（外履き）



●申し込み・問い合わせ：参加ご希望の方は下記までお申込みください

*お申込みの際に参加希望日をお伝えください

中津川市 健康医療課 TEL 0573-66-1111 内線 (629・659)