

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

おうちでできる運動をトレーナーより紹介します

受付 13:00～13:10 運動時間 1 時間程度

～ 日程表 ～

月	5月	6月	7月	8月	9月
日	14	24	29	26	24
曜日	水曜日	火曜日	火曜日	火曜日	水曜日
場所	中津川市 健康福祉会館 4 階 多目的ホール				

費用： 無料

定員： 先着 20 名様（各コース）

持ち物： 飲料水、タオル

★ ヨガマットをお持ちの方はご持参ください ★

その他： 動きやすい服装、運動しやすい靴（外履き）

定員を超えた場合は新規の方を優先させていただきます



● 申し込み・問い合わせ

* 各実施日の 1 週間前までにお申し込みください

中津川市 健康課 TEL 0573-66-1111 内線（627・659）