

健康とダイエット のための運動教室



今年度も運動教室を実施致します。
多くの皆様のご参加をお待ちしております！

自分の健康は自分で守るしかありません。
そのためには運動習慣を身につけて、
継続することが重要です。
この運動教室では筋力向上の運動に加えて、
テレビで話題の健康器具を使った
ダイエットに効果があるプログラムも実施します。

場 所： 置賜総合文化センター4階 スタジオ
(椅子を使用した運動となります。)

日 時： 5月20日(火) 14時~16時

参加費： 無料

準備物： 動きやすい服装、タオル、飲み物

定 員： 20名(定員になり次第、締め切ります)

申込み： 5月16日までに電話(0238-26-8003)
又は直接避難者支援センターおいでに来所し、
お申込みください。



※6/3(火)は2階 和室(あづま・まつかわ・しずか)にて実施予定です。

(床での運動になります。ヨガマット・バスタオル等ご用意ください。)

主 催： 避難者支援センターおいで 共 催： 一般社団法人ちろる
お問い合わせ： 0238-26-8003 e-mail:yoneoide@omn.ne.jp

この事業は復興庁から令和7年度「心の復興」事業の交付を受けて実施しています。