

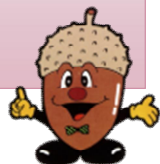


軽運動教室

インストラクターと一緒に楽しく運動！



「さらべつ健康ポイントラリー」
対象事業です



- 運動不足が気になる…
- どんな運動をしたらいいかわからない…
- 手軽に運動を始めてみたい…

インストラクターの指導のもと、誰でも簡単に楽しくできる運動教室を実施しています。

どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください♪

日 時：第1・3水曜日 14:00～15:00

詳しい日程は広報の行事・情報案内

またはホームページを参照

(日程は変更になることがあります)

場 所：福祉の里総合センター内 健康増進室

参加方法：当日直接会場へお越しください

参加費：健康増進室の利用料100円

インストラクター：たかもりしょうた高森将太さん



<問い合わせ先：保健福祉課 ☎53-3000>