

～ 三澤 美穂 健康食育コンシェルジュによる ～

歩きやすい体づくり♪

健康運動教室

定員
20名

7月から始まる歩数イベントの前に
歩きやすい体づくりの基礎を学びます
肩こり、腰痛の解消などにも効果あり！

日
時

6月14日(木) 午前10時～11時
21日(木) 午前10時～11時
28日(木) 午前10時～11時

場
所

ふれあい交流館 第2アリーナ

東神楽町ひじり野北1条1丁目 TEL: 83-3741

- ・フェイスタオル2枚をお持ちください
- ・ヨガマット、もしくはバスタオルをお持ちください
- ・天気がよければ屋外をウォーキングしますので、
レジャーシートをお持ちください

Profile 【講師】 三澤美穂 (健康運動指導士)

フリーのスポーツインストラクター。東神楽、旭川などを中心にエクササイズ、
幼児体育、パーソナルトレーニングを提供。道北地区を中心に障がい者スポーツ
活動も実践。ひめトレエクササイズインストラクター他多数



参加費(3回分): 健康くらぶ会員 300円/非会員 500円 申込み: 6月12日(火)まで!

申込み

ひがしかぐら健康くらぶ(町健康ふくし課) TEL: 83-5431