

定員  
20名

三澤 美穂 健康食育コンシェルジュによる

ひめトレエクササイズ etc...♪

# 健康運動教室

腰痛、肩こり、疲労感がある方など  
3回のエクササイズを受講して  
悩みを解消しませんか？

◎健幸ポイント対象事業

日  
時

11月7日(水) 午前10時~11時  
14日(水) 午前10時~11時  
21日(水) 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



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: 11月2日(金)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