

歩数を稼ぐ有酸素運動

冬の間も脂肪をためない エクササイズ

健幸ポイント100P

男性の参加も大歓迎



1回
60分
全19回

楽しく
手軽に

11月～3月
毎週木曜日
18:30～19:30
ふれあい交流館

定員
18名

参加費
1,500円

講師 **三澤美穂**
町健康食育コンシェルジュ
健康運動指導士

内容

	11月～12月	1月～3月
前半	ウォーキング	エアロビクス
後半	ストレッチ&ヨガ	

問い合わせ・申し込み
ひがしかぐら健康くらぶ
(☎83-5431)

