

令和7年度

運動紹介事業

あなたに合った運動を見つけませんか？



回	月日	内容	講師
1	9月16日(火)	体力測定 ～あなたの体力はどれくらい？～	健康運動指導士 西野 吉幸 先生
2	9月30日(火)	ノルディックウォーキングを体験しよう！	
3	10月20日(月)	サーキットトレーニングって？ ～有酸素運動と筋力トレーニングについて～	フィットネスインストラクター 岩田 佳月子 先生
4	11月 5日(水)	エアロビクスと体幹トレーニング	

会 場

東温市中央公民館
2階 大ホール

時 間

10:00～11:30

参加費

保険料140円～200円程度

※参加人数によって変動があります。

8月20日以降、お電話にて参加費をご連絡いたします。

参加費は8月25日(月)～9月5日(金)の間、健康推進課窓口にてお支払いください。なるべくおつりのないようご協力をお願いします。

定 員

30名

申込期間【8月4日(月)から8月20日(水)まで】

※8月20日以降のキャンセルは参加費のお支払いが必要になります。

申込・お問い合わせ

〒791-0211 東温市見奈良490番地 1

東温市総合保健福祉センター 市民福祉部健康推進課 成人保健係

TEL 089-964-4407 (平日8時30分～17時15分)