

運動習慣定着のコツ教室

参加費
無料

運動習慣をつけたいけどいつも3日坊主になってしまう、運動したいけど何から始めればいいのかわからない等、お困りの方にむけて、スポーツクラブのインストラクターから、運動が続くコツをお伝えする教室を実施します。

◆ 内 容

- ・スポーツクラブのインストラクターによる最近のトレンドを交えたトレーニングの指導・講義

各会場
先着20名
要予約

◆ 場所 日時

教室会場	開催日	時間
橋本公民館	9月4日（木）	10:00～11:30
カーブスファミレやわた店	9月13日（土）	13:30～15:00
美濃山コミュニティセンター	9月24日（水）	14:00～15:30

- ◆ 持ち物など 飲み物・筆記用具・上靴・フェイスタオル・動きやすい服装でお越しください。



けんこう大使
やわたん



QRコード

- ◆ 申し込み方法 健康推進課へ電話または直接窓口、もしくは右記QRコードよりお申込みください。

お申し込み受付中！

申し込み・問合せ

八幡市役所健康推進課 075-983-1116