

日頃のストレス 「スカッ」と 解消！

先着30名限定！
(2日目は、初めての方優先)



主催：栗山町

後援：北海道健康づくり財団

「からだところこの健康づくり講座」

日 時：①令和元年11月26日(火)

②令和元年12月 3日(火)

時 間：18:00～19:00

内 容：室内の運動で気持ちよく汗をかきます(2日目も同じ内容です)

場 所：総合福祉センターしゃるる

料 金：無料

講 師：(株)ファインエイジング

健康運動指導士 長谷川 拓介 先生



くりやま健康マイレージ
1ポイント

★こんな方にオススメ！★

- ・仕事帰りにどこかへ寄りたい方
- ・普段あまり動かない(運動量が少ない)方
- ・運動してスッキリしたい方



！お電話やFAX(裏面)で事前にお申し込みください！

お申込み・お問い合わせは 栗山町 住民保健課 健康推進グループ

☎73-2256 FAX73-2266へ

栗山町住民保健課 健康推進グループ 行

FAX 73-2266

からだところの健康づくり講座

FAX申込書

氏 名		年 齢	歳
住 所	栗山町		
連絡先	- -	性 別	男 ・ 女
参加日程	11月26日(火) ・ 12月 3日(火)		

*定員：1日30名

*室内で運動を行いますので、動きやすい服装
でお越しください。

*タオルや飲み物、上靴をご持参ください。

