

～めざせ！

疲れにくく、痩せやすい身体～

代謝アップ

イスに座りながら、代謝を上げる筋力トレーニング・ストレッチ・ウォーキングの仕方を学びます。日常生活の中に無理なく取入れることができます。気軽に一緒に楽しみませんか？



日時：11月9日（木）

午前10時30分～11時30分

場所：緑町コミュニティセンター

定員：20名 参加費：無料

申込：11月1日（水）

9時から窓口・電話（53-6954）

- ・蓋のついた飲み物、汗を拭くタオルをお持ちください。
- ・体調のすぐれない方はご遠慮ください。

緑町コミュニティ協議会

協力：公財）武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター