



# からだリセット講座



7月から再開予定です！

## 【日時】

～夜の部～

日程： 令和2年 7月16日(木)

8月 6日(木)

9月 3日(木)

時間： 18:00～20:00

健康運動指導士による運動教室をベースに、様々なプログラムを通して自分のからだの変化をみながら理想の姿を目指していきます！

※10月から昼の部を開催予定です。別途周知します。

※上記日程は、新型コロナウイルスの影響により変更になる場合があります。

※感染対策のため、人数を制限し会場内の換気や消毒を行った上で実施します。

【場所】 保健センター

【対象者】 町内に在住する30～64歳の方

(65歳以上で参加を希望される方はお気軽にご相談ください！)

【定員】 5名まで 【参加料】 無料

【申込み】 参加ご希望の方は下記までお気軽にお申込みください！

全ての回に参加できない方もお申込み可能です☆

当日は、動きやすい服装で、屋内用の運動靴・タオル・飲み物・マスクをご持参ください。

新冠町役場 保健福祉課 健康推進係

お申込お待ちしております！⇒47-2113