



2024 運動教室

運動するきっかけが欲しい方。運動が苦手でも興味がある方。
ぜひ気軽にご参加ください。

ヘルスアップクラス

ストレッチと筋トレで、健康的な体作りを行います。

- ① 9月20日（金） ④ 12月20日（金）
- ② 10月18日（金） ⑤ 1月17日（金）
- ③ 11月15日（金）

時間：午前10時00分～11時30分



とらいあんぐる MY-FIT
雨宮 麻美 先生

ボディメイククラス

ベストボディジャパン出場経験のある雨宮先生が
美しい体の作り方を教えてください。

- ① 8月29日（木）
- ② 10月18日（金）
- ③ 12月11日（水）

時間：午後7時30分～9時00分

参加費無料
お子様連れ参加OK
定員各30名

定員になり次第、締め切ります。
お早めにお申し込みください！

場 所：保健福祉支援センター

持ち物：動きやすい服装、水分、フェイスタオル

＜お問い合わせ・お申し込み＞

富士川町役場

福祉保健課 健康増進担当 22-7207