



# 健康美づくり運動教室

5/26(月) - 8/4(月)

毎週月曜日開催



計10回コースの運動教室です！

(7/21(月)は祝日のため除く)

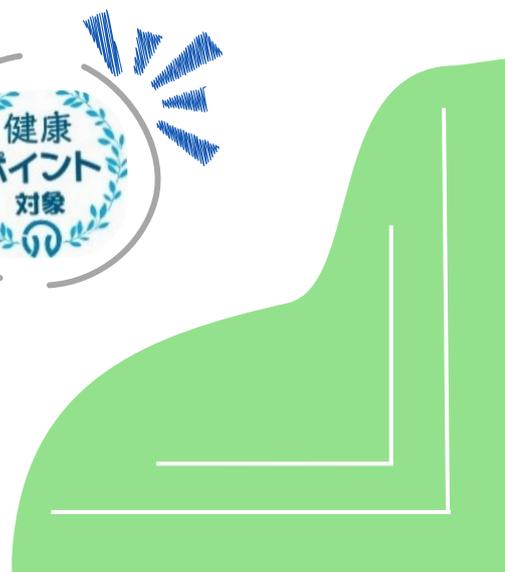
- ✓ 運動習慣があまりない方
- ✓ 体重が気になる方
- ✓ 筋肉を維持・増加したい方

健康的な身体づくりに取り組みませんか？

この案内は、R6年度  
特定健診にて運動習慣  
がないと答えた方  
にお送りしています。



健康  
ポイント  
対象



- ・ 時 間：13:30～14:30
- ・ 場 所：南部コミセン 1F多目的ホール
- ・ 定 員：30人
- ・ 対 象：30歳以上の播磨町民
- ・ 内 容：脳トレ、ロコモ体操など
- ・ 持ち物：上靴・汗拭きタオル・飲み物
- ・ 参加費：1,500円（初回時に集金します。  
途中参加でも金額は変わりませんのでご注意ください。）
- ・ 申込み：お電話か下記のQRコードより  
お申込みください。  
※申込み期間：5/1(木)～5/22(木)

要予約

〈申込み・お問い合わせ先〉  
播磨町 保険課 国保医療年金係

☎ 079-435-2581

