

ちよこスポ体験会のお知らせ



筋肉に心地よい刺激を与えてリフレッシュしませんか？

- 日 時：令和7年10月2日(木)、10月9日(木)
19時30分～20時15分（受付19時15分～）
- 内 容：自宅で出来る筋力トレーニング
全2回
- 対象者：市内在住の概ね40歳以上の人
- 参加費：無料
- 持ち物：タオル、水分補給用飲み物、ヨガマット又はバスタオル
動きやすい服装でお越しください
- 場 所：スポーツアカデミー小矢部（埴生2-1）
- 申込み：9月24日(水)までに

小矢部市健康福祉課へ☎0766-67-8606

または申込みフォームから



※定員12人に達した時点で締め切ります。



◆ 問い合わせ先 ◆

小矢部市健康福祉課（総合保健福祉センター）

☎0766-67-8606