

知っ得！けんこう講習 9月講座



「フロに学ぶ！

簡単筋力トレーニング」

【日程】 9月20日（金）

10:00～11:30

【場所】 宮代町保健センター

【対象】 町内在住の20歳以上

【定員】 20名（先着順）

【内容】 運動実技

【持ち物】 室内用運動靴、タオル、水分

（動きやすい服装でお越しく下さい）

【費用】 無料

【申込み】 9月13日（金）までに保健センター

（32-1122）へ電話

【事業協力】 宮代町食生活改善推進員協議会



【問合せ】

宮代町保健センター

32-1122