

楽しく動いて健康になろう！

健康ポイント対象事業

健康かつやま

運動教室

「水夢」のインストラクターによる指導です

令和元年 11月17日(日)

勝山健康増進施設 水夢

真庭市勝山1024

一般の方対象



受付：午前10時00分

開始：午前10時30分

終了：午前11時30分

※実際に運動するのは40分間程度です

【内容】

音楽に合わせて色々な動きを入れながら楽しく踊る運動です。難しい動きはないのでどなたでも参加していただけます。
終了後は、水夢の施設内を見学してみましょう！

※ 動きやすい室内シューズを準備してください。

※ 健康ポイント対象事業です。ポイントカードをお持ちの方はお持ちください。

＜申込み方法＞

参加を希望される方は、電話で「住所」、「氏名」、「年齢」、「電話番号」を伝えて申し込んでください

申込先：真庭市役所 勝山振興局 地域振興課(畦崎・岡田)

申込期限：令和元年10月31日(木)

☎ 0867-44-2925

募集人数：15名(先着順)

- 動きやすい服装と室内シューズで参加してください
- 水分補給の飲み物、汗拭きタオルは各自で準備してください
- 参加者は各自の責任において健康管理をしてください

主催：笑顔がすてき健康かつやま21実行委員会

