

# カラダ元気教室

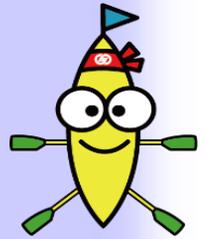
## ～日時～

令和6年12月10日（火） 13:30～15:30

## ～対象者～

川辺町在住の方

参加費  
無料



## ～内容～

★血压測定

★サーキットトレーニング

（筋力トレーニングと有酸素運動を繰り返します）

効果：脂肪燃焼、心肺機能・持久力・筋力の向上

★減塩料理の試食

## ～場所～

保健センター

申し込みが  
必要です

## ～持ち物～

飲み物、タオル

★動きやすい服装でお越しください

## ～申し込み期間～

令和6年11月18日（月）～12月6日（金）

## ～申し込み方法～

平日の8時30分～17時15分に、保健センター窓口  
または電話（0574-53-2515）で受付します。

## ～定員～

先着20名

生涯にわたって健康に生活していくために、  
健康づくりに取り組みませんか？

