

＼運動教室のご案内／

始めよう！

プラス10分の運動

～運動嫌いでも続く！ラクして健康になる習慣術！～

12月5日

金

14:00～15:30
(受付13:30～)

参加費
無料



講師

NPO法人生涯体育学習振興機構

漆崎 由美 氏

会場

福井市健康管理センター
城東4丁目14 - 30

持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物、
運動靴（希望者） ※会場は土足厳禁です



スマホで健康ポイント、健康101チャレンジシートのポイント（10pt）が獲得できます。
ご希望の方はスマートフォンもご持参ください。



お申込み・お問い合わせ

申し込み **11/4(火) ～**

定員 **先着40名**

電話・FAX・電子申請のいずれかでお申込みください。

☎ **0776-28-1256** ☎ **0776-28-3747**

テーマ・氏名・生年月日・住所・電話番号を記載して送信してください。

電子申請はこちら



お問い合わせ 福井市健康管理センター (0776) 28-1256