



## 体力維持教室参加者募集

かすみがうら市にお住まいの30代、40代の方を対象に、体力・筋力維持を目的とした運動教室を開催いたします。ぜひ、ご参加ください。

### ★日 程

①	11月17日(水)	体組成測定、測定結果説明 最大挙上重量測定、健康教育
②	11月24日(水)	有酸素運動+筋トレ、健康教育
③	12月1日(水)	有酸素運動+筋トレ、健康教育
④	12月8日(水)	体組成測定、最大挙上重量測定、健康教育

★開催場所：かすみがうらウエルネスプラザ（かすみがうら市宍倉5462）

★時 間：19時～20時30分

★持ち物：飲み物、タオル、運動に適した服装、室内シューズ

★定 員：15名（定員になり次第締切り）

★申込方法：令和3年11月2日(火)9:00からかすみがうらウエルネスプラザ(029-897-1155)までお電話でお申込みください。  
来館しての申込も可能です。

★その他：新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用、手指の消毒にご協力ください。やむを得ず中止となる場合もあります。

【お問い合わせ・お申し込みはこちら】

かすみがうらウエルネスプラザ

かすみがうら市宍倉5462/電話029-897-1155