

楽しく運動して、元気な体を目指しませんか？



参加費無料

メタボ予防運動教室

健康運動指導士が内臓脂肪燃焼を目的とした運動を行います。

日程 毎月2回 日曜日

4月	12日、26日	8月	9日、23日	12月	6日、20日
5月	10日、24日	9月	6日、20日	1月	10日、24日
6月	14日、28日	10月	11日、25日	2月	14日、28日
7月	12日、26日	11月	15日、29日	3月	14日、28日

時間 9:30~11:00

場所 保健センター 3階

対象 宇多津町に住民票があるかた（事前申込み不要）

持ち物 室内用シューズ、汗拭きタオル、飲みもの

問合せ

宇多津町保健センター

〒769-0292 綾歌郡宇多津町1881番地



0877-49-8008

[月~金曜 8:30~17:15]