

運動初心者
向け

ちょこトレ スリムアップ教室

運動が苦手でも大丈夫！

参加費無料

一緒に“運動の第一歩”を踏みだしましょう！



体力に自信がなくても大丈夫。
あなたのペースで動ける教室です



○対 象：竹田市民

○日 時：金曜日 18:30～19:30 全12回

月	9月	10月	11月
日付 (回数)	4・18・25日 (月3回)	9・23日 (月2回)	6・20日 (月2回)
	12月	1月	2月
	4・18日 (月2回)	15・29日 (月2回)	12日 (月1回)

○場 所：竹田市総合社会福祉センター（竹田市大字会々1650番地）

○内 容：**有酸素運動、筋力アップ運動**

※教室初めと終わりに体力測定・体組成計測定を行います

○準備物品：タオル、水分、室内シューズ

○参加申込：8月24日（月）15時まで（定員20名）

二次元コードまたは、電話でお申込みください。

二次元コードは
こちらから👉



○そ の 他：初めて応募される方を優先してご案内します。

定員を超えた場合は、ご参加いただけない場合があります。

申込いただいた方には、参加について個別にご連絡します。

問合せ先：竹田市保険健康課 電話：63-1111(内線174)