

運動したいけれど始められない...

体力・筋力をつけたい！

運動習慣のきっかけづくりに



参加費
無料

男のための

カラダ改善プログラム

～60代男性向けエクササイズ体験教室～

令和4年

10月29日、11月5日 土曜（全2日）

10:00～12:00（受付9:40～）

【会場】 四街道市保健センター

【対象】 市内在住で運動習慣のない**60代男性**
（先着10名）

※感染対策のうえ実施しますが、感染症流行状況により中止または変更になる場合があります。

申し込み・問い合わせ（定員になり次第申し込み終了）

四街道市役所健康増進課 TEL 043(421)6100

市ホームページ「男のためのカラダ改善プログラム」と検索