



再開します!!

脱メタボのための



筋トシ・脳トシ実践教室

開始時間：9時30分から

**内 容：脱メタボリック体操、脳トシ、
健康に関するミニ講話 など…**

(**タオル・水分**をお持ちください)

※内容は実施日によって違います！

場 所

市民会館 2F 東ホール



日 程

令和6年度

| | |
|----------|------------------|
| 4月27日(土) | 10月19日(土) |
| 5月25日(土) | 12月14日(土) |
| 7月 6日(土) | 令和7年 1月11日(土) |
| 8月31日(土) | ※ 3月15日(土) |
| 9月28日(土) | |

※3月15日(土)は体育センター競技場で実施します！

【問合せ先】 蒲都市 健康推進課

☎ 0533-67-1151