



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 2階 東ホール



日 程

令和7年度

5月31日(土)	10月18日(土)
6月14日(土)	12月 6日(土)
7月12日(土)	令和8年 1月17日(土)
9月 6日(土)	2月14日(土)

※3月14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