

# 健康づくり教室

たくさんの健康に関する情報の中から  
自分に合ったものを見つける方法をお伝えします！

日時：令和3年7月29日 木曜日

①13:30～14:30 ②15:00～16:00

どちらかの時間帯にお申込みください

場所：7階介護実習室

料金：300円

定員：各クラス20名(先着順)

担当講師：木村 昌秀(健康運動指導士)



**令和3年6月22日火曜日12:30より  
5階トレーニングセンターにて受付開始**

※お申込の際は密を避けるために5階廊下での待機はご遠慮ください  
また、当施設側では受付開始時間前の順番管理は致し兼ねます  
のでご了承ください

**本教室は講義が中心となります**