

玄米ダンベル体操体験してみませんか？

初心者・  
運動嫌い  
大歓迎

# ダンベル体験教室

男性のパワーダンベル体操教室

(男性限定！定員30名)

日時：11月15日(水)

午前10時～12時

(受付午前9時30分～)



玄米ダンベル体操教室

(性別問わず)

ダンベル初心者、定員50名

日時：12月6日(水)

午前10時～12時

(受付午前9時30分～)

場所

石巻市保健相談センター3階 講義室

講師

NPO法人健康応援・わくわく元気ネット

内容

ダンベル体操の基本をやります！  
ダンベルは貸出しますので、動きやすい服装と上靴・水分を持参下さい。

ダンベル体験者さんより  
「筋力が付いて歩くのが楽  
になった」「健康に気をつ  
けるようになった」との声が  
聞かれます。

申し込み  
問い合わせ

各前日まで石巻市健康部健康推進課へ電話申し込み下さい。  
95-1111 内2425・2612