

令和6年度

自分の体に磨きをかけよう！

ボディメンテナンス

あなたに合った個別運動アドバイス

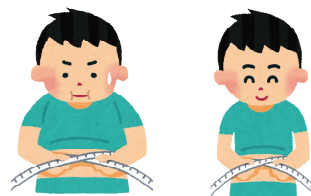
健康運動指導士または理学療法士が目標に合わせてマンツーマンで指導します！

日時			指導者
令和6年4月16日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
5月21日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
6月1日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
6月18日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
7月16日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
8月20日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
9月7日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
9月17日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
10月15日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
11月19日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
12月7日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
12月17日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
令和7年1月21日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
2月18日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
3月1日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
3月25日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士

健康運動指導士 伊藤朋子先生 / 理学療法士 高木淳先生

脱メタボで

健診結果改善！



美ボディを
手に入れたい！

(対象) 高校生以上の町民・在勤者 **先着10名程度**

(会場) 小山町健康福祉会館3階 リラクゼーションスタジオ

(持ち物) 室内用シューズ・汗拭きタオル・飲み物
(利用料200円がかかります)

(問合せ) 小山町健康増進課 電話 76-6668



体力アップで
健康長寿！

3ヶ月
スリムチャレンジ！

3か月後
の目標を
決める

達成
する

素敵なプレゼント