

令和7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

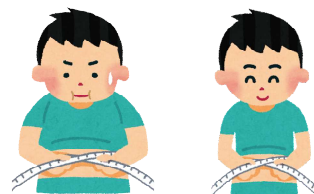
健康運動指導士または理学療法士が目標に合わせてマンツーマンで指導します！

日 時				指導者
令和7年	4月17日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	5月15日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	6月5日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	6月7日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
	7月17日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	8月28日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	9月13日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
	9月11日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	10月16日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	11月13日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	12月6日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
	12月18日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
令和8年	1月15日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	2月19日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	3月7日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
	3月12日	(木)	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