

令和8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8年	5月29日	(金)	10:00~12:00	健康運動指導士
	6月27日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
	7月7日	(火)	10:00~12:00	健康運動指導士
	9月17日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
	10月17日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
	11月19日	(木)	10:00~12:00	健康運動指導士
令和9年	1月29日	(金)	10:00~12:00	健康運動指導士
	2月20日	(土)	10:00~12:00	理学療法士
	3月16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

(対象) 高校生以上の町民・在勤者 **先着10名程度**

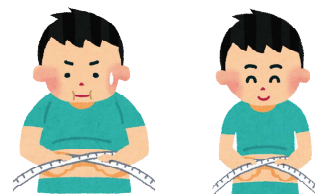
(会場) 小山町健康福祉会館3階 リラクゼーションスタジオ

(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

脱メタボで

健診結果改善！



美ボディを  
手に入れたい！



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