

体組成測定とストレッチ体操

【開催日時/会場】

■10月28日【水】

- ・ 9:45～ 東浦すこやかセンター
- ・ 14:00～ 淡路市役所 3F会議室

午前・午後同じ内容です

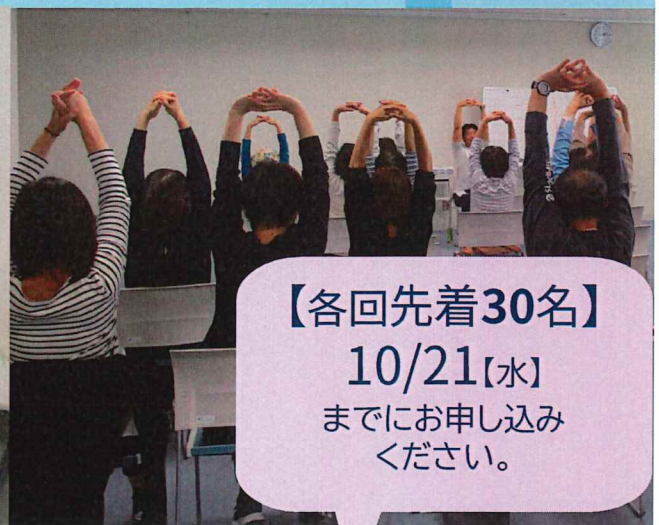
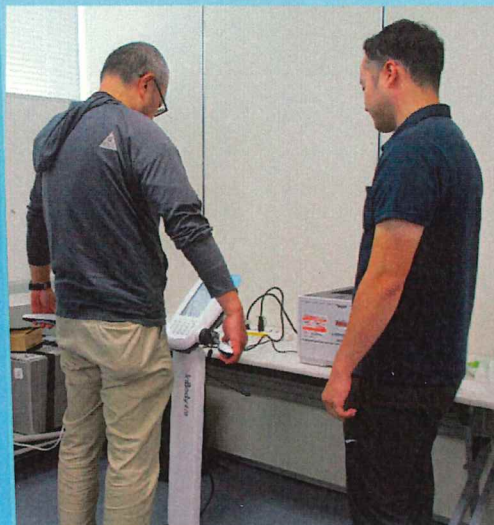
【内容】

高性能体組成計による測定と、健康運動指導士による体操の指導。

「ベジチェック・血管年齢測定・自律神経チェック」も実施します。

【注意事項】

体操を行いやすい服装で、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。



【各回先着30名】

10/21【水】

までにお申し込み
ください。

【申込方法】電話 または 2次元コードから

TEL 0799-64-2541 IP電話 050-7105-5039

淡路市役所 健康増進課(市役所1号館1階⑫)



<https://logoform.jp/f/pSxdH>