

## ◆◆◆対象者限定講座◆◆◆

### きらめき講座（40～64歳）

健康的な体づくりに効果的な食事と運動を一日で学べる講座です。

- 日 時：9月7日（土） 10～12時
- 予 約：8月5日（月）から

### スロージョギング講座（20～64歳）

ゆっくり走るスロージョギングは脂肪燃焼効果が高く、エネルギー消費量はウォーキングの2倍とされています。

	第1回	第2回
日 時	10月19日（土） 10～12時	1月19日（日） 10～12時
予 約 開始日	9月 9日（月）	12月 9日（月）

#### ◆予 約：電話またはネット

先着 20名

電 話 … ☎ 947-8888（平日 8:30～17:00）

ネ ッ ト … ささぐり健康情報サイトぐりなび（24時間）

予約開始日の午前9時から予約できます



◆場 所：オアシス篠栗

◆料 金：無 料