

参加無料!

# ヘルシーエクササイズ



**日時** 毎週火曜日 13:30～14:15  
(開場は13:00から)

**場所** 滝川市保健センター 2階

**内容** ストレッチ体操・筋力づくり体操  
ビデオを見ながらイスを使って行います

## 問合せ

滝川市保健センター(健康づくり課)

滝川市明神町1丁目5番32号

☎0125-24-5256

※はじめて参加される方はご連絡ください





# こんな方におすすめ

運動不足なので  
健康のために  
運動を始めたい



一人ではなかなか  
続かない



太ってきたので  
メタボ対策をしたい

運動が得意では  
ないけれど 自分にも  
できる運動が  
あるかな？



痩せてきたので  
フレイル予防をしたい

**参加方法**

直接会場にお越し下さい

**持ち物**

飲み物 タオル マスク

運動しやすい服装・靴でお越し下さい

※関節の痛みなど身体症状がある方は、主治医に相談して下さい

年齢・性別問わず50名以上の方が  
参加しています  
あなたも一緒に始めませんか？

