住民 しこ ナー 「内閣的を減らそう! お話とストレッチ」

<講話>内臓脂肪を減らすヒント

<実技>椅子を使ったストレッチ&筋力トレーニング

開催日時

令和7年10月27日(月)



受付 9時30分~

講話 10時00分~(30分)

実技 10時30分~(60分)

終了 11時30分予定

会場

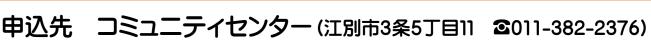
コミュニティセンター

対象

江別市民 先着30名

料金

無料



10月 13 日 (月祝) 9時30分から受講申込受付

電話でコミュニティセンターへお申込みください

主催:株式会社江別振興公社(江別市公民館等指定管理者)

公民館公式HP【https://www.e-s-kousya.com/】

一般財団法人江別市スポーツ振興財団

スポーツ振興財団公式HP【http://e-spo.or.ip/】

