

健康セミナー

「内臓脂肪を減らそう！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



申込先 コミュニティセンター（江別市3条5丁目11 ☎011-382-2376）

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.jp/>】

