

運動をした方がいいと思っているけど、なかなか一步を踏み出せない、、、

そんなあなたに参加してほしい！！！

＼ 美ボディ習慣を身につける ／

無料

魅せる！俺の・私のボディ教室

・日 程：12月18日（木）

12月23日（火）

※内容は2日とも同じです。どちらかの日程にご参加ください。

・時 間：18時30分から20時まで（受付15分前から）

・対 象：牧之原市在住もしくは在勤の方（30～50歳代）
各回定員15人（先着順）



・場 所：牧之原市多目的体育館Gas One アリーナ

・持 物：室内履き、飲み物、長めのタオル、筆記用具

・申 込：QRコード（締切12月12日（金））



測定

筋肉量、体脂肪率、
内臓脂肪レベル、
血圧等の測定

運動指導

おうちでできる運動・
体幹トレーニングの
紹介

健康講話

市の健康情報や
太りにくいコツなどに
についての講話

事後測定会もあります！
よりみち体組成測定会

・日 時：令和8年2月27日（金）

17時30分から19時まで

・場 所：牧之原市総合健康福祉センター

さざんか

健康運動指導士 飯田はづき

・申 込：『魅せる！俺の・私のボディ教室』にて申込

