

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！！

無料

＼ 美ボディ習慣を身につける ／

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

・持ち物：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
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

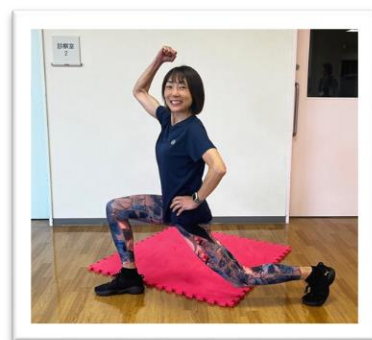
・日時：令和8年2月27日（金）

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

・申込：『魅せる！俺の・私のボディ教室』にて申込



健康運動指導士 飯田はづき