

参加費
無料

2024年度(令和6年度)



脂肪燃焼系
エクササイズ

3回シリーズで
楽しく運動♪

令和6年度

40代から始めるフィットネス

～おなか周りをスッキリさせましょう～

内容：体組成や骨密度等の測定、健康運動指導士によるエクササイズ、
保健師によるミニ講座「フィットネスの効果や生活習慣病予防について」等

対象：おおむね **40～60歳**の明石市民の方(先着25名)
※原則初めての参加かつ3回すべての講座に参加できる方

申込みはこちら
(市ホームページ)

会場：ウイズあかし(明石市東仲ノ町6番1号 アスパア明石北館7・8階)

日時：①2024年7月13日(土) 13:30～16:15
②2024年7月20日(土) 13:30～16:15
③2024年10月12日(土) 13:30～16:15



申込期間 2024年6月1日(土)～2024年6月28日(金)

問合せ先:明石市 健康推進課(右上 QR もしくは 下記連絡先から申込み)

T E L:078-918-5657 F A X:078-918-5440 M a i l:kenkou@city.akashi.lg.jp

※FAXをご利用の場合「40代から始めるフィットネス申込み」「氏名」「年齢」「連絡先」をご記入ください。

※QR 以外からのお申込みは、受付時間:平日 8:55～17:40

