

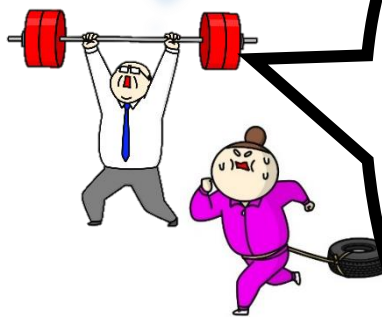
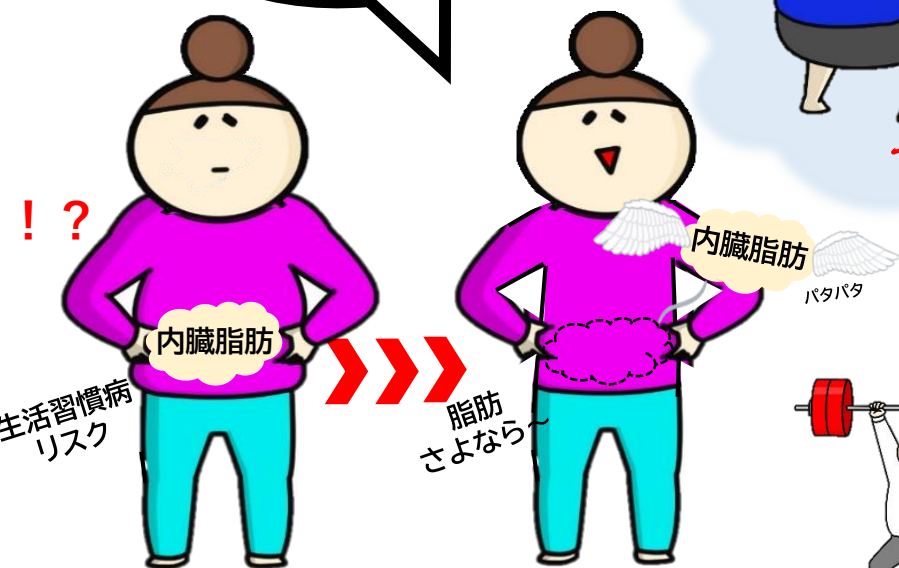
参加者大募集！

脂肪とさよなら チャレンジ月間

あなたもきっと
健康になるわよ！



！？



こんなに必死でなくても
すき間時間活用で
効果抜群やで〜！

忙しくても、やってみよう！

すき間時間の健康づくりのMyルーティン



申込はこちらから★
(市ホームページ)

対象：明石市民

受付期間：11/1(金)～11/30(土)

内容：ショート動画で、すき間時間活用の
コツを学び、1か月間実践しましょう

