

運動したいけれど一歩が踏み出せない...

体力・筋力をつけたい！

運動習慣のきっかけづくりに

参加費
無料

男のための

カラダ改善プログラム

～60代男性向けエクササイズ体験教室～

令和5年

参加者募集中

10月14日、10月21日 土曜（全2日）

10:00～12:00（受付9:40～）

【会場】 四街道市保健センター

【対象】 市内在住で運動習慣のない**60代男性**
(先着 10名)

申し込み・問い合わせ

四街道市役所健康増進課 TEL 043(421)6100

申し込み期間: 10月4日(水)17時までに申し込みフォームまたは電話にて受付

*詳細は市ホームページ『カラダ改善プログラム』と検索

*市政だより9月1日号掲載



申し込みフォーム