

## 【講師】

パーソナルトレーニングジム  
E-STYLE

代表トレーナー 蛭沢亮太

## 【資格】

- ・ 調理師
- ・ 栄養士
- ・ 健康運動実践指導者

# 参加者募集

最近、体を動かしていますか？

「運動不足が気になる・・・」「体力が落ちてきたかも・・・」  
そんな方におすすめです！健康づくりのきっかけにぜひご参加ください！

初回

**6月10日(水) 18:45-20:15**

②6月17日(水)③6月24日(水) 全3回実施！

※例年実施しておりました、男女混合フィットネス教室は  
6月中旬の全戸チラシでご案内します。

場所

**町民交流センター**

【対象】 20歳～64歳までの男性町民

【内容】 ボクササイズ、筋トレ、疲労回復ストレッチ  
など

【参加費】 無料

＜お申込・お問い合わせ＞

保健福祉課健康増進係 ☎ 0139-64-3319  
またはインターネット予約→



男性のための  
フィットネス