

# エンジョイ☆軽運動

かる～い運動でストレス解消！！

冬で家にこもりがちではありませんか？  
屋内で無理なくストレッチやウォーキングで体を動かさせます！

- ・ 日程 平成29年 12月11日・18日・25日  
平成30年 1月・15日・22日・29日  
2月 5日・19日・26日  
3月 5日・12日  
\*毎週月曜計11回  
13:30～14:30
- ・ 会場 別海町民体育館ギャラリーおよび会議室等
- ・ 対象 20名（別海町在住の方優先）
- ・ 参加料 無料(施設利用料のみ受講者負担)
- ・ 持ち物 動きやすい服装、上靴、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

お問い合わせ：☎ 0153-75-2882(別海町体育館)

FAX 0153-75-0418

別海町地域振興財団

記入後、切り取って体育館の受付にご提出下さい

※切：12月6日（水）

名前

性別

年齢

住所

緊急連絡先

エンジョイ☆軽運動