

実りの秋！美味しいものがたくさんあるわね  
フフフ...

“ゆるくな～い”



令和5年度第5回

“みんなでやろう”

# ゆるっとシェイプUP

令和5年10月24日(火)18:30～19:30

スポーツセンター柔剣道場

## 参加者大募集

運動したい!しなきゃいけない!でもなかなか・・・と思っている方へ

初めての参加でも大丈夫です!

秋!食欲の秋で終わらず運動の秋にしよう!

・ヨガ ・ピラティス ・ダンスエアロ ・筋トレ

等々を組み合わせた運動を行います

運動すると

- \* 美容・健康増進
  - \* 筋肉量と肺活量のUP
  - \* 脂肪燃焼
  - \* 高血圧予防
- 等々の効果が期待できますよ

食欲の秋!  
旬の食材がたくさんあって、  
食欲がとまらない!  
ニャー



運動の秋!

代謝がどんどん高まっていく秋こそ運動するとダイエット効果も高い!  
ニャー



対象者

誰でも!  
未経験者大歓迎

事前申込

不要  
直接お越しください

参加料

無料

主催：滝上町教育委員会

主管：NPO法人滝上町スポーツ協会

講師：一般社団法人 地域威尔ネ・ネット インストラクター

問い合わせ先：NPO法人滝上町スポーツ協会 TEL.29-4505

※主催者は事故等の責任は一切負いません。参加者は、各自で傷害保険等に加入願います。

※事業結果、記録写真等が広報、新聞等に掲載される場合があります。あらかじめご了承ください。