

# 忙しいオトナの トレーニング教室

2025年1月28日（火）

14:00～15:30

ドリームセンター  
2F 展示ホール

申込締切 1月20日  
参加無料



講師 健康運動指導士 今井淳一先生（NPO法人 cocofull）

教室内容 すきま時間を有効活用！トレーニング方法の伝授  
有酸素運動、無酸素運動って何？

忙しい日々の中で運動不足を感じていませんか？  
健康運動指導士の先生より家でのすきま時間にできる  
効果的なトレーニングを伝授していただきます！  
運動が好きな方もこれから始めてみようと思う方も  
ぜひご家族お友達お誘いのうえ、ご参加ください！

大刀洗町役場健康課健康支援係

TEL 0942-77-1377

