

ウェルネスサポートの実施

からだカルテを使った効率的な健康づくりを個人的にサポートいたします。お一人10～20分程度のアドバイスをしますので下記日程の日にお気軽に市民体育館までお越しください。



担当者 杉山 静香（健康運動指導士）

月	火	水	木	金	土	日
2月						
		1	2	3	4	5
				13:00 ～ 17:00		
6	7	8	9	10	11	12
			11:00 ～ 13:00			
13	14	15	16	17	18	19
	9:00 ～ 12:00					
20	21	22	23	24	25	26
	9:00 ～ 12:00					
27	28					