元気！健康！

谷本 道哉氏
から学ぶ！！

筋肉体操教室

～継続は力なり～

始める！
心地よい運動習慣！

初心者の方も興味がある方も
ぜひご参加下さい！

内　容/健康的な身体づくりの知識と日常的に実施できる運動方法を学び、運動の習慣化を目指します。
会　場/中標津町武道館
時　間/１０：３０～１１：３０
参加料/５００円（1名/保険料含）
定　員/１００名（先着）
対　象/高校生以上
申　込/申込書記入の上、参加料を添えて体育館窓口へお申込下さい。
締　切/１１月４日（水）まで

令和８年１１月７日（土）

主催：一般財団法人中標津町文化スポーツ振興財団

問合先：中標津町総合体育館　TEL０１５３－７２－２３１６