

# 出前

十日町市健康づくり教室委託事業

# 健康

# 講座

「健康」は、当たり前に入りに手に入るものではありません。  
健康づくりには、まずはこの1歩から！

何人か集まれば、**無料**でうかがえます。 短時間でも可。  
皆さんが関心のあるテーマを取り上げます。  
どなたでも、お気軽にご相談ください。

職場で

町内会で

各種会合で

◇皆さんの会合に合わせて

◇職場の福利厚生として

十日町市民の健康度アップのため  
30分でも1時間でも、健康づくりの  
ための時間をつくりませんか。  
無料で講師を派遣します。

講話だけでも、実技を交えても、皆さん  
の要望に合ったものを提案します。



**無料運動体験も受付中**  
詳しくはお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ先】 エリアドゥ 21 関口 陽子 TEL 090-2532-9879

お問い合わせは、直接、担当：関口へ