

徳島ファミリー・サポート・センター

2016年度 第2回 提供・両方会員研修会

■日時：平成28年9月15日（木）10:00～12:00

■会場：ふれあい健康館 3F 研修室1

（徳島市沖浜2丁目16番地 TEL088-657-0190）

■内容：〔健康体操〕「おなかスッキリ！メタボ体操」

講師 健康運動指導士

赤澤 智子 さん

タイムスケジュール

9:45～	受付
10:00～	主催者挨拶
10:05～	講師紹介
10:10～	「健康体操」
11:45～	終了予定



※お申込み対象者 ファミサポ 提供・両方会員

※事前にお申込み下さい。定員 30名（申し込み締め切り 9月12日（月））

※運動のできる服装でお越しください。（飲み物持参）



（お問い合わせ・お申込み）

徳島ファミリー・サポート・センター

TEL 088-611-1551