

参加者募集中

令和7年度

(公財) 恵那市スポーツ連盟協賛

ココトレチャレンジ

ひとりひとりに合う運動メニューを
個別に教えてもらえます

○実施日時：下記日程 午後1時～4時の間利用可
予約制 1回30分程度

全て金曜日			
4月	11・25	10月	10・24
5月	9・23	11月	14・28
6月	13・27	12月	12・19
7月	11・25	1月	9・23
8月	8・22	2月	5・13
9月	12・26	3月	20・27

○場所：山岡健康増進センター

○費用：施設利用料400円
(個別指導料は無料)

※健康ポイント対象事業



【お問合せ・お申込】

山岡健康増進センター	56-4066
恵那市地域包括支援センター	26-6828
恵南地域包括支援センター	26-6865