

参加者募集中

令和5年度

(公財) 恵那市体育連盟協賛

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	14・28	10月	13・27
5月	12・26	11月	10・24
6月	9・23	12月	8・22
7月	14・28	1月	12・26
8月	4・25	2月	2・9
9月	8・22	3月	1・8

○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)



【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 26-2111 内線175
恵南地域包括支援センター 57-3030