

# 冬のうんどう講座

内臓脂肪を減らすには運動が効果的！

選べる2つのコースから、あなたに合った運動、始めてみませんか？



燃える、  
脂肪

【しっかりコース】

日時:①令和7年 12/1(月) 10:00~11:30  
②令和8年 2/5(木) 10:00~11:30

会場:ユメックスサブアリーナ

伸ばす、  
身体



【ゆるやかコース】

日時:①令和7年 12/15(月) 10:00~11:30  
②令和8年 1/19(月) 10:00~11:30

会場:保健福祉センター3階市民交流室

※全4回は全て内容が異なります。4回全てでも、1回のみでも参加可能です！

講 師

NPO法人CFM実行委員会所属の健康運動指導士

定 員

各回30名(先着順)

申込み  
お問合せ

持ち物

飲み物、タオル、運動靴(ユメックス会場のみ)、  
ヨガマット(貸出あり)

申込み期限

各開催日の2日前まで

塩尻市役所健康づくり課  
保健予防係  
電話:0263-52-0858