

# みんなで楽しく！ ゆるっと筋トレ

運動が苦手な方にもおすすめ  
椅子を使用した筋トレ初級コースです



毎月第1,3水曜日  
毎月第2,4金曜日  
14:00～15:00

場所：コープみんなの診療所

2階みんなのホール（岡山市中区乙多見101-4）

持ち物：動きやすい服装、飲み物

参加費

岡山医療生協組合員

500円

一般の方

600円

初回限定  
参加費無料

公式LINEからの  
申し込みはこちら

お問合せ・お申し込み  
健康まちづくりセンター  
086-271-7880

