

2024年度
第12回

参加
無料

健康スポーツセミナー

「メタボについて学ぼう」

～メタボ脱出のカギは筋トレにあり!!～

日時

2025年
3月20日 木・祝 10:30-11:30

定員

先着15名 ※3月1日(土)より、窓口またはお電話にてお申込みいただけます。

対象

どなたでもご参加いただけます

内容

メタボについての講話やメタボ予防のための筋力トレーニングなどを行います

持ち物

動きやすい服装・飲み物・室内シューズ

講師

篠原 慶太(健康運動指導士)



ご予約
お問い合わせ

香川県立総合水泳プール
香川県高松市御厩町1585-1

TEL:087-885-3821