つながる！ちっぷスマイルプロジェクト

町民限定

かんたん！けんこう！トレーニング！

みんなでできる
自宅でできる

日時

11月30日（月）
12月　7日（月）

10時～11時30分頃まで　受付９時30分～

２回通して参加することで身体の変化や動きやすさを感じやすくなります。もちろん１回の参加もOKです！

場所　**総合福祉センター**

持ち物　**飲み物、タオル、動きやすい服装**

※天候により日にちが変更になる場合があります。
ご了承ください。

申込締切　11月16日（月）

椅子を使って簡単なトレーニングをします。お楽しみのレクリエーションゲームも！



講師　佐藤　勇太 氏

パーソナルトレーナー兼整体師

日本トレーニング指導者協会JATI-ATIや健康運動指導士などの有資格者

お申し込み・お問い合わせ

LINEからのお申し込みはこちらから

ちっぷつながりサポーター　野原・眞島にお声掛けください

秩父別町役場企画課・住民課　☎33-2111　FAX33-3466

秩父別町教育委員会　☎33-2555　FAX33-3549

切り取り

※参加できる日にちに〇をつけてください。

氏名	住所	電話番号	日にち
			11/30・12/7・両日

心配ごと・聞いてみたいこと、ご自由に記入してください。講話の参考にさせていただきます。
例：足が痛くて階段が大変。立ち上がりが辛い。など