

本年度（R7年度）は2か所で開催

トレーニングマシンや
マットなどを使った自重運動！
初めての方でも大丈夫です。

2回目 参加者募集中！

なび-トレーニング教室

期間：R7.9月～11月（全12回）



無理なく続けられる運動をマスターし、
なりたい自分になろう

① なびトレin赤間

曜日：毎週土曜日

時間：朝9時00分～10時30分

定員：12名

場所：赤間運動公園

参加費：1回300円

※初回一括納入（3600円）

② なびトレinぎんばる

曜日：毎週木曜日

時間：夜7時～8時

定員：6名

場所：メディカルフィットネス
ぎんばる

参加費：1回300円

※初回一括納入（3600円）

☆特典 フィジカルチェック
インボディ測定



申込期間：R7.8.1～8.14

対象：19歳～64歳恩納村民
（運動制限のない方）

※応募多数の場合は抽選になります。

問い合わせ

恩納村役場 健康保険課

健康づくり係 098-966-1217 お申込みはこちらから→

