

北空知地域医療介護連携支援センター

ホームページ掲載用 社会資源・インフォーマルサービス情報

事業 サービス名称	サーキットトレーニング
事業 サービス内容	運動不足による肥満と生活習慣を減らす自主活動として、年間を通して運動が継続できる。 場所：妹背牛町保健センター 実施日：週1回（木曜日午後） 内容：ストレッチ→サーキットトレーニング→ストレッチ
対象者 要件	一般住民 自由参加
負担金	無料
手続き方法 等	
その他	年1回、運動講師による指導
問合せ 申込み先	妹背牛町保健センター TEL0164-32-2412
情報掲載ウェブ ページ URL	