

お弁当が  
付きます！

# 運動の秋!!

## サーキットトレーニング

に挑戦してみませんか？



暑かった夏も終わり、すっかり秋らしくなりましたね！  
皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

11月の行事は、運動企画です。

今回のテーマは、「**サーキット トレーニング**」

ストレッチに始まり、筋力トレーニングと有酸素運動を  
組み合わせて行います。ぜひ一度体験してみてください。

皆さんの参加、お待ちしております！



- 日 時 2012年11月12日(月) 10時～12時30分
- 場 所 健康増進センター 運動室(高村内科クリニック 2階)
- 費 用 弁当代として、当日800円をご用意ください  
(もろこし会 会員は無料)
- 持ち物 タオル、低血糖対策のもの
- 服 装 動きやすい服装、運動靴
- 定 員 17名(定員になり次第、締め切らせていただきます)
- 申込み 高村内科クリニックまで TEL 042-530-2710



もろこし会