

# 夜のおうち時間を 健康時間に 変えませんか？

## 「おうち夜トレ」

2026年1月15日(木)  
start!

毎週木曜日 3月5日までの全8回

夜7時30分～8時30分

ZOOMによるオンライン開催



お申込みはこちらのQRコードから



株式会社フィット  
橋本篤幸 健康運動指導士

どなたでもご参加いただけます  
市内に勤務されている方もOK

### 参加費無料

ただし、インターネット接続による  
通信費などはご負担いただきます  
ので、ご了承ください。

### ZOOMでライブ配信

有酸素運動  
自重を使った筋トレ  
タオルを使った体操とストレッチ  
栄養士や保健師による健康ミニ講座

5回以上参加された方  
にはエクササイズバ  
ンドをプレゼント！



### 講師

株式会社フィット  
代表取締役 橋本篤幸

### 申込締め切り

2026年1月6日(火)

### 問い合わせ先

南アルプス市健康増進課  
055-284-6000