

第2回・3回 運動教室

からだを動かして、
リフレッシュしてみませんか

第2回 歩き方教室

1日時 9月27日(火) 9:30~12:00

2内容 歩き方、健康チェック

3申込期限 9月20日(火)

第3回 ストレッチ教室

1日時 令和5年2月14日(火) 9:30~12:00

2内容 ストレッチ、健康チェック

3申込期限 令和5年2月7日(火)

●両教室共通●

場所 町民保健センター

持ち物 のみもの、タオル、マスク

その他 動きやすく温度管理しやすい服、動き
やすい外靴

※靴は歩き方教室で使用します

※新型コロナウイルス感染拡大等によっては、中止・延期になる場合があります。その際はご連絡いたします。

各教室、
定員は15名
(先着順)



講師 小林 永枝

(フィットネスインストラクター)

●申し込み・お問い合わせ●

保健福祉課 健康推進担当

☎ 5 - 2108