

事前予約が必要です

からだスツキリ教室 ～運動編～

「からだスツキリ教室～運動編～」は、誰でも気軽に参加できる運動教室です。自宅でできる運動を紹介します。運動習慣のない方でも楽しめるプログラムを用意してお待ちしております。

会場：保健センター

講師：大野 久子 先生

持ち物：室内用運動靴、運動のできる服装、飲み物、タオル



【令和6年度日程】

○予約方法：5月7日（火）より受付開始。定員になり次第締め切り。

全10回。入れ替え2部制。時間帯をお選びください。（内容は同じです）

日程	時間
6月 3日（月）	
7月 1日（月）	
9月 2日（月）	
9月30日（月）	① 午後1時30分～2時30分
10月 7日（月）	② 午後2時45分～3時45分
11月11日（月）	
12月 2日（月）	各回定員50名、1レッスン60分
R7. 1月20日（月）	
2月 3日（月）	
3月 3日（月）	

○教室を安心安全に開催するために、次のことをお願いいたします。

- ・受付の際に健康状態等を確認させていただきます。
- ・体調がすぐれない場合（平熱より高い体温や風邪症状等）は参加をご遠慮頂くことがあります。
- ・会場は適宜、換気を行います。

お申込み・お問合せ先：野木町健康福祉課健康増進係 0280-57-4171