



ストレッチ&ウォーキング教室開催！

運動するきっかけづくりとして、まずはからだを動かしてみませんか？

初めての方はもちろん、日頃の運動不足を感じている方、最近体型が気になる方など、皆さんの参加をお待ちしています。

参加を希望される方は、保健センターへお申し込みください。

ストレッチヨガ教室

日 程	10月15日・29日 / 11月12日・26日 / 12月17日・24日 / 1月7日・28日 / 2月18日・25日 (すべて水曜日・全10回)
時 間	午後2時～3時
場 所	保健センター
参 加 費	3,000円
持 ち 物	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 など
申込期限	9月12日(金)



ストレッチ&ウォーキング教室

昼の部はストレッチを中心に筋力の維持を、夜の部はウォーキング要素を加え、活動量の増加を目指します。

開催区分	昼の部	夜の部(後期)
日 程	10月16日・30日 / 11月20日・27日 / 12月11日・25日 / 1月15日・29日 / 2月19日・26日 (すべて木曜日・全10回)	11月7日・14日・28日 / 12月12日・19日・26日 / 1月9日・16日 (すべて金曜日・全8回)
時 間	午後1時30分～2時30分	午後7時～8時
場 所	保健センター	
受 講 料	3,000円	2,000円
内 容	体組成測定、ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング など	
持 ち 物	ヨガマットまたはバスタオル、飲み物 など	
申込期限	9月12日(金)	10月10日(金)

◎問い合わせ先 保健センター ☎82-3111(内線512) 直通75-6230

会員募集!

私たちと一緒に
働きませんか?

用務員・
施設管理



屋内外
清掃

除草作業



植木剪定

家事援助



高齢者活躍人材確保育成事業

公益社団法人
更埴地域シルバー
人材センター

坂 城 支 所 坂城町大字中之条811-3
☎0268-82-2316
本 所 千曲市大字杭瀬下820-3
☎026-272-5630