



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

ストレッチヨガで、体の柔軟性や筋力の維持・向上を目指す教室です。



日 程	10月 14日・28日、11月 11日・25日、12月 9日・23日、 R9年1月 6日・20日、2月 10日・24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11日(金)



ストレッチ & ウォーキング教室

ストレッチを中心に、ウォーキング要素を少し加えた内容を通して、筋力の維持と活動量の増加を目指す教室です。

開催区分	昼の部	夜の部(後期)
日 程	10月 19日・26日 11月 16日・30日 12月 7日・21日 R9年1月 18日 2月 8日・15日・22日 (すべて月曜日・全10回)	11月 6日・13日・27日 12月 4日・18日・25日 R9年1月 8日・15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11日(金)	10月9日(金)