

いつまでも元気に、自分らしく暮らすために

運動教室

からだを動かして、健康づくりを始めませんか？

第1回

令和8年 11月11日(水)

内容 椅子でできるエアロビクス、
骨盤底筋運動



第2回

令和8年 12月16日(水)

内容 肩こり・腰痛予防、
タオルストレッチ



時 間 10:00～12:00 (受付 9:45～)

講 師 メディカルフィットネスさくら 健康運動指導士 新海倫弘 先生

場 所 中通り連絡事務所 会議室1・2

定 員 20名

申込締切 1回目 10月19日(月)～10月30日(金)

2回目 11月24日(火)～12月4日(金)

持ち物 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

問い合わせ
先

大熊町役場中通り連絡事務所 ☎024-983-0686