

運動の講座

～運動前のストレッチと正しいウォーキング～

楽しく、元気からだを動かし、健康づくりに取り組みましょう
どなたでも気軽に参加いただけます！

参加費
無料

10月10日(土)10:00～11:30

南地区コミュニティセンター 講堂
(稲荷町2-5)

講師 健康運動指導士 川口 竜太 氏

定員 30名程度(応募多数の場合、抽選)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

申し込み 健康づくり課に電話
もしくは申し込みフォームより

そのほか

- ・運動普及推進員の方は各地区の役員へ申し込んでください
- ・駐車場には限りがありますので、できる限り公共交通機関をご利用ください



申し込みフォーム
二次元コード



登録の方は
ポイントを進呈！

会場でベジチェック測定もできます

