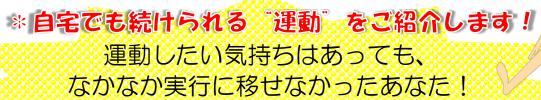


ひとりでの運動は続かない…

何から始めてよいかわからない…

三日坊主にはなりたくない!



毎週金曜日 午後 7 時 30 分開始。お仕事が終わった 後に参加できます!ぜひ参加してみませんか?

*参加者のペースに合わせた運動を提案していきます!

【日 時】令和7年7月18日~9月19日(金曜日·全8回) 午後7時30分~9時30分

【対象者】40歳~69歳の町民(町の運動教室に参加したことがない方)

【定 員】先着25名程度

【場 所】上三川いきいきプラザ 保健センター



【内 容】ストレッチ、筋カトレーニング等

【費 用】運動で使うセラバンド代(550円または600円)

【申込み】インターネット申込みフォーム→→→→→→→



または、電話:健康福祉課成人健康係(O285-56-9133)

【申込み締切】<u>令和7年7月4日(金)</u>まで

* 通院中の方は医師に相談してからお申し込みください。

