

か

ん

た

ん



夜コース

フィットネス教室

ひとりでの運動は続かない…

三日坊主にはなりたくない！

何から始めてよいかわからない…

*** 自宅でも続けられる“運動”をご紹介します！**

運動したい気持ちはあっても、
なかなか実行に移せなかったあなた！

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 1 8 日～9 月 1 9 日（金曜日・全 8 回）

午後 7 時 3 0 分～9 時 3 0 分

【対象者】4 0 歳～6 9 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 2 5 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、筋力トレーニング等

【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（0285-56-9133）

【申込み締切】令和 7 年 7 月 4 日（金）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。



【申込み・問合せ】上三川町 健康福祉課 成人健康係 0285-56-9133