

平成30年度 冬場の運動教室

バランスボール&ヨガ教室

11～1月に行われた「カラダぽかぽか冬場の運動教室」や「チャレンジデー」でおなじみの先生方が担当します。



3月4日 (月)	歌登地区	13:30～15:00	うたのぼり交流センター 歌種
		18:30～20:00	歌登地域総合センター
3月14日 (木)	枝幸地区	10:00～11:30	枝幸町中央コミュニティセンター
		13:30～15:00	
		18:30～20:00	

10:00～11:30

足腰への負担が心配な方が安心して取り組める椅子メインのコース

13:30～15:00・18:30～20:00

床でもじっくり体をほぐしたい方向け、やや強めのコース

対象：20歳以上の町民（介護認定を受けていない方）

定員：各時間 30名

参加費：無料 ※傷害保険の受付は行っていません。各自の責任のもとご参加下さい。

持ち物：動きやすい服装、動きやすい靴、タオル、飲み物、★ヨガマット

★ヨガマットのない方はレンタルマットがありますので、申込時にお伝えください

※うたのぼり交流センター「歌種」は上靴が必要です

《お申込み》 お気軽にお問い合わせください

保健福祉課保健予防グループ 電話：62-4658