

健康都市やまと

健康普及員からのお知らせ

健康体操教室

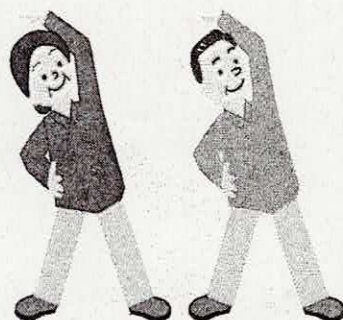
コロナ禍の中で運動不足になっていませんか？

椅子に座った体操、ゴムひも体操などで

楽しく身体を動かします。

どうぞお気軽にご参加ください。

*参加者にヤマトン健康ポイントが3Pつきます。



日 時 … 6月25(日) 10時15分 ~12時

場 所 … つきみ野自治会館・集会室(1階)

講 師 … 鴨下 禎子 先生

持 ち 物 … 汗ふきタオル 飲み物

＜動きやすい服装と靴でご参加ください＞

募集人数 … 20名 (予約が必要です)

駐車場がありませんので、
お車での来場はご遠慮下さい

お問い合わせとお申込みは下記の健康普及員へご連絡下さい。

佐藤 090-7826-2316

鈴木 080-1035-1782