

# 手子林公民館 健康運動教室

| 開催曜日 | 第1金曜日   | 第2金曜日   | 第3金曜日 | 第4金曜日   |     |
|------|---------|---------|-------|---------|-----|
| 内容   | ストレッチ体操 | ストレッチ体操 | 椅子の体操 | ストレッチ体操 |     |
| 月日   | 10月     | 6日      | 13日   | 20日     | 27日 |
|      | 11月     | お休み     | 10日   | 17日     | 24日 |
|      | 12月     | 1日      | 8日    | 15日     | 22日 |
|      | 1月      | お休み     | 12日   | 19日     | お休み |
|      | 2月      | 2日      | 9日    | 16日     | 休み  |
|      | 3月      | 1日      | 8日    | 15日     | 22日 |

※公民館事業の都合上、日程が変更となる場合がございますのでご了承ください。

会場 手子林公民館 講堂

☆予約不要☆

時間 10:00~11:30

指導者 羽生市健康運動普及推進員

持ち物 ・タオル(手ぬぐいの大きさ)

・水分補給用の飲み物 ・室内用運動靴

・バスタオル(ストレッチ時のみ)



## 《参加の留意点》

※台風・雪などの天候や、感染症の流行状況等により、急遽中止となる場合がございます。個人へのご連絡はいたしませんので、開催が不明な場合は、下記へお問い合わせください。

※複数の会場を利用する場合、会場ごとに利用申請書を提出していただきます。

## 《お問い合わせ》

羽生市役所 健康づくり推進課 保健係内