

# 三田ヶ谷公民館 健康運動教室

開催曜日		第2水曜日(内容)		第4水曜日
月日	10月	11 日	(ストレッチ)	お休み
	11月	8 日	(椅子の体操)	
	12月	13 日	(ストレッチ)	
	1月	10 日	(椅子の体操)	
	2月	14 日	(ストレッチ)	
	3月	13 日	(椅子の体操)	

※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 三田ヶ谷公民館  
(第2:和室 第4: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



## 《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