

村君公民館 健康運動教室

開催曜日	第3木曜日	内容
月日	10月 19 日	椅子の体操
	11月 16 日	ストレッチ
	12月 21 日	椅子の体操
	1月 25 日	ストレッチ
	2月 15 日	椅子の体操
	3月 21 日	ストレッチ

※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 村君公民館(ストレッチ時:和室)
(椅子の体操: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