

中央公民館 健康運動教室

開催曜日	第1月曜日	第2月曜日	第3月曜日	第4月曜日	
内容	椅子を使用した筋力アップ体操				
月日	4月	2日	9日	16日	23日
	5月	7日	14日	21日	28日
	6月	4日	11日	18日	25日
	7月	2日	9日		23日
	8月	6日		20日	27日
	9月	3日	10日		

※公民館事業の都合上、日程変更になる場合がありますのでご了承ください。

会 場 中央公民館 4階講堂

☆事前申し込み不要☆

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



《お問い合わせ》
羽生市役所 健康づくり推進課 保健係内
羽生市健康運動普及推進員協議会事務局

★羽生市ホームページで推進員の活動紹介をしております★

羽生市ホームページトップ→くらしの情報→予防と健康→健康づくりボランティア→健康運動普及推進員