

# 令和7年度 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	4月	4 日	11 日	18 日	25 日
	5月	2 日	9 日	16 日	23 日
	6月	6 日	休 み	20 日	27 日
	7月	4 日	11 日	18 日	25 日
	8月	1 日	8 日	休 み	22 日
	9月	5 日	12 日	19 日	26 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

羽生市健康運動普及推進員協議会事務局 ☎ 048-561-1121