

令和8年度 三田ヶ谷・村君公民館 健康運動教室

会場		三田ヶ谷公民館		村君公民館	
開催曜日		第1水曜日		第3木曜日	
月日	4月	1日	ストレッチ	16日	椅子の体操
	5月		椅子の体操	21日	ストレッチ
	6月	3日	ストレッチ	18日	椅子の体操
	7月	1日	椅子の体操	16日	ストレッチ
	8月	5日	ストレッチ	20日	椅子の体操
	9月	2日	椅子の体操	17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 三田ヶ谷公民館 和室

☆予約不要☆

村君公民館(ストレッチ:和室 椅子の体操:講堂)

時間 10:00~11:30

指導者 羽生市健康運動普及推進員

持ち物 ・水分補給用の飲み物

・室内用運動靴

・長めのタオル

・ヨガマット又はバスタオル(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