

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	10月	7 日	ストレッチ	15 日	椅子の体操
	11月			19 日	ストレッチ
	12月			17 日	椅子の体操
	1月	6 日	椅子の体操	21 日	ストレッチ
	2月	3 日	ストレッチ	18 日	椅子の体操
	3月	3 日	椅子の体操	18 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 ・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、急遽中止となることがございます。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。

《問合せ》

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