

三田ヶ谷公民館 健康運動教室

開催曜日		第2水曜日	第4水曜日
内容		椅子の体操	ストレッチ体操
月日	4月	11日	25日
	5月	9日	23日
	6月	13日	27日
	7月	11日	25日
	8月	8日	22日
	9月	12日	26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 三田ヶ谷公民館（第2：講堂 第4：和室）

☆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
048-561-1121(内線173)

★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