

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 6日	13日	20日	27日
	5月	11日	18日	25日
	6月 1日	8日	15日	22日
	7月 6日	13日	20日	27日
	8月 3日	10日	17日	24日
	9月 7日	14日	21日	28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 手子林公民館 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

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