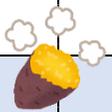


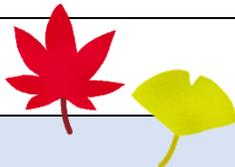
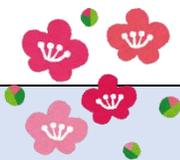
令和7年度 元気もりもり運動教室

予約不要！
町民の方なら
どなたでも！

【時間】 9：30～11：00（血圧を測るので少し早めに来てください） 【場所】 保健センター2階和室・3階

※室内ウォーキングは和室で行います。

令和7年 4月	8日（火） 室内ウォーキング 
	22日（火） ラップ芯
5月	13日（火） 健康チェック 
	27日（火） ジムボール 3階 シューズ持参
6月	3日（火） リズム体操とバランスパッド
	24日（火） チューブ 
7月	8日（火） チビボール 
	22日（火） 青竹 3階 シューズ持参
8月	5日（火） リズム体操とバランスパッド
	19日（火） タオル体操 3階 シューズ持参
9月 	9日（火） リズム体操とバランスパッド
	30日（火） ジムボール 

10月	14日（火） 室内ウォーキング
	28日（火） ラップ芯 
11月	4日（火） 健康チェック
	25日（火） チビボール 3階 シューズ持参
12月	2日（火） リズム体操とバランスパッド
	23日（火） チューブ 
令和8年 1月	13日（火） 青竹
	27日（火） タオル体操 3階 シューズ持参
2月	10日（火） リズム体操とバランスパッド
	24日（火） ジムボール 
3月	10日（火） チビボール
	31日（火） ラップ芯