

令和7年度 宇多津町健康づくり教室のご案内



(体幹トレーニング教室)

参加費**無料**！

保健センターでは、毎週木曜日に健康づくり教室を実施しています。
住み慣れた地域でいきいきと生活できるよう、体操を始めてみませんか？

教室の様子



■実施日時

- ・毎週木曜日 ※天候等の理由により中止、変更になることがあります。

※ 4/3 ・ 5/1 ・ 8/14 ・ 1/1 ・ 3/26 はおやすみです。

- ・時間については、次の2グループに分かれて実施しています。

① 13:00～14:15

② 14:30～15:45

■場 所： 保健センター3階

■内 容： 全身の筋肉を整えるコンディショニングと、体幹トレーニングを行います。うつ伏せや仰向けにもなるためヨガマットを使用します。

■対 象 者： 宇多津町に住民票がある方（年齢制限なし）
年度の初回のみ申請書の提出が必要です。（1年ごとに更新します）

■持 参 物： 汗拭きタオル、飲み物、ヨガマット、体調チェック票



申し込み先・お問い合わせ： 宇多津町保健センター 49-8008