

# 令和8年度 宇多津町 健康づくり教室

参加費  
無料



姿勢や動作を整える  
体幹トレーニング

身体と心を整える  
コンディショニング

体力の維持・  
向上を目指す

## 毎週木曜日 13:30~15:00

**場所** 宇多津町保健センター 3階

**対象** 宇多津町に住民票がある方（年齢制限なし）

**持参物** バスタオル、汗拭きタオル、飲みもの、ヨガマット、体調チェック票

**指導者** 健康運動指導士 杉浦ひろみ（第1・3）吉田美由紀（第2・4）

**申込み** 初回参加時のみ申請書の提出が必要

**!** 4/30・7/30・8/13・10/29・12/31・2/11はお休み

- その他、天候や行事等の都合により中止・変更になる場合があります。
- うつ伏せや仰向けになるため、ヨガマットを使用します。お忘れの方は貸し出しも可能です。
- 当日の体温や血圧等の結果により、参加をお断りする場合があります。

**問合せ** 宇多津町保健センター ☎ **0877-49-8008**