

令和6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。

※5/2・8/15・1/2・3/20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。

①13:00~14:15 ②14:30~15:45

■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