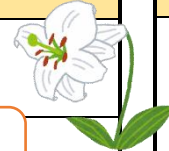


令和6年度 元気もりもり運動教室

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
※ウォーキングの日は天候により時間・場所が変更になる場合がありますので、事前に問い合わせてください。（☎49-8008）

令和6年 4月	9日（火） ジムボール 
	23日（火） ラップ芯
5月	14日（火） ウォーキング 3階 シューズ持参
	28日（火） リズム体操とバランスパッド
6月	11日（火） チューブ 
	25日（火） 健康チェック 3階 シューズ持参
7月	9日（火） リズム体操とバランスパッド
	30日（火） 青竹
8月	6日（火） チビボール 3階 シューズ持参
	27日（火） リズム体操とバランスパッド
9月	3日（火） タオル体操 
	24日（火） ジムボール
10月	8日（火） チューブ 
	22日（火） 健康チェック
11月	5日（火） ラップ芯 
	26日（火） ウォーキング
12月	3日（火） 青竹 
	24日（火） チビボール
令和7年 1月	14日（火） リズム体操とバランスパッド
	28日（火） タオル体操 3階 シューズ持参
2月	4日（火） チューブ 
	25日（火） ジムボール
3月	11日（火） リズム体操とバランスパッド
	25日（火） ラップ芯 3階 シューズ持参