

託児利用
できます

か かん たん



昼コース

フィットネス教室

ひとりでの運動は続かない… 三日坊主にはなりたくない… 何から始めてよいかわからない…
運動したい気持ちはあっても、
なかなか実行に移せなかったあなた！



生活習慣改善のきっかけづくり、参加してみませんか？

毎週金曜日、午後1時30分から教室開始です。

運動初心者でも大丈夫。

笑顔あふれるアットホームな雰囲気運動教室です。



【日 時】 令和7年1月10日～3月14日（金曜日・全8回）

午後1時30分～3時30分

【対象者】 40歳～69歳で、町の運動教室に参加したことがない町民の方

【定員】 先着25名程度

【場 所】 上三川いきいきプラザ 保健センター

【内 容】 簡単なストレッチ、筋力トレーニングなど。

自宅でも続けられる基礎をメインに行います。

【費用】 運動で使うセラバンド代（550円または600円）

【申込み】 インターネット申込フォーム → → → → → →

または、電話：健康福祉課成人健康係（0285-56-9133）まで。

【申込み期限】 令和6年12月20日（金）まで

通院中の方は、主治医に相談してからお申し込みください。



託児を希望される場合は…

いきいきプラザの託児室が利用できます。（先着5名）

対象は生後2か月～未就学児です。

利用希望の方は、電話：健康福祉課成人健康係（0285-56-9133）までご連絡ください。

利用方法などの詳細について案内をお送りします。

【申し込み・問い合わせ】上三川町 健康福祉課 成人健康係 0285-56-9133