託児利用できます

かんたん フィットネス教室

昼コース

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…

＊自宅でも続けられる“運動”をご紹介します！

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！
毎週水曜日、午後１時３０分開始。託児室の利用も可能です。
運動のきっかけづくりに、ぜひ参加してみませんか？

＊参加者のペースに合わせた運動を提案していきます！

【日　時】　**令和７年１１月５日～１２月２４日（水曜日･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】　ストレッチ、筋力トレーニング等

【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:0285-56-9133（健康福祉課　成人健康係）まで。

【申込み期限】　令和７年 10 月 24 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…町ホームページでご確認ください。　**託児については、こちら→**

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

【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