

／ かんたん ／

フィットネス教室

★夜コース 毎週(金)19:30～
上三川いきいきプラザ 保健センター

ひとりでの運動がつづかない・・・
いつも三日坊主で終わってしまう・・・
何から始めていいかわからない・・・
自宅でも続けられる"運動"をご紹介します！



日時

令和8年8月21日～10月9日(金曜日・全8回)
午後7時30分～9時30分

対象者

40歳～69歳の町民で町の運動教室に参加したことがない方
※定員に満たない場合、運動教室参加から5年以上が経過している方も参加可能です。

定員

先着 25名程度

内容

ストレッチ、筋力トレーニング等
(参加者のペースに合わせた内容を提案します!)

費用

セラバンド代(550～600円)

申込み

web(右のQRから)または
電話(成人健康係0285-56-9133)

申込み期限
8月7日(金)

※通院中の方は主治医に相談後お申してください。
※運動教室に参加したことがある方は7月13日～申込み開始



問い合わせ先：上三川町健康福祉課成人健康係0285-56-9133