

40～60代向け 今!はじめよう

／ かんたん ／

フィットネス教室

★ 昼コース 週1回 8回コース

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分からない・・・

自宅でも続けられる"運動"をご紹介します!

日時

令和8年12月2日～2月3日(水曜日・全8回)

午後1時30分～3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から(右のQR)または

電話(成人健康係0285-56-9133)から



申込み期限:

11月18日(水)

※通院中の方は主治医に相談後お申込ください。

※運動教室に参加したことがある方は10月13日～申込み開始

※託児を利用することができます。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までご連絡ください。



問い合わせ先：上三川町健康福祉課成人健康係0285-56-9133