

健康教室



正しい歩き方、筋力アップについて学びましょう！

日時

令和7年4月6日(日)
10:00~11:30
(受付 9:45~)

場所

仁井田地域体育館
(仁井田字大谷地187)

講師

メディカルフィットネスさくら
健康運動指導士/実践指導者 新海 倫弘 氏

持ち物

※動きやすい服装でお越しください

- ・上履き・飲み物・ヨガマットまたはバスタオル
- ・参加費100円(当日ご持参ください)

おみやげ
あり

申し込み方法

令和7年3月24日(月)まで

下記連絡先へ電話でお申し込みください

※定員になり次第締め切り

定員50名

問い合わせ

仁井田コミュニティセンター (☎88-1005)
健康づくり課 (☎88-8123)