



令和7年度 健康体操教室

日常の中での健康的予防、ストレッチ体操で免疫力アップを目指します。
肩こり解消、腰痛予防体操、美しい姿勢を保つための体幹運動などを行います。
からだを動かすと体がポカポカ…気持ちもすっきり！
健康の為にこれから運動を始めたい方、一人ではなかなかできないという方も
一緒に体を動かしませんか！

- 【申込期間】 3月1日(土)～
- 【申込方法】 電話または窓口にて受付(9:00～21:00)
- 【定員】 各5名
- 【開催場所】 津市民テニスコート会議室①
- 【参加費】 4,800円

開催日までに参加費と申込用紙の提出をお願いいたします。

※先着順にて定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

曜日	水曜日
①	13:30～14:30
②	15:00～16:00
日程 (全10回)	4月2日
	4月9日
	4月16日
	4月23日
	5月7日
	5月14日
	5月21日
	6月4日
	6月11日
	6月18日

