



令和7年度 夏季健康体操教室

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】 6月1日(日)～

【申込方法】 電話または窓口にて受付(9:00～21:00)

【定 員】 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
時間	13:30～14:30
日程 (全10回)	7月2日
	7月9日
	7月16日
	7月30日
	8月6日
	8月20日
	8月27日
	9月10日
	9月17日
	9月24日



津市民テニスコート

059-269-5533