



令和7年度 秋季健康体操教室



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】 9/1（月）正午～ 定員になり次第終了

【申込方法】 電話または窓口にて受付（9:00～21:00）

【定 員】 13:30～14:30 5名
15:00～16:00 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
	13:30～14:30
日程 (全10回)	10月8日
	10月15日
	10月22日
	10月29日
	11月12日
	11月19日
	11月26日
	12月3日
	12月10日
	12月17日

津市民テニスコート

059-269-5533

