

# 令和8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 ※最低開催人数は2名となります。**

**【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1日
	4月8日
	4月15日
	4月22日
	5月6日
	5月13日
	5月27日
	6月3日
	6月17日
	6月24日



津市民テニスコート 059-269-5533