

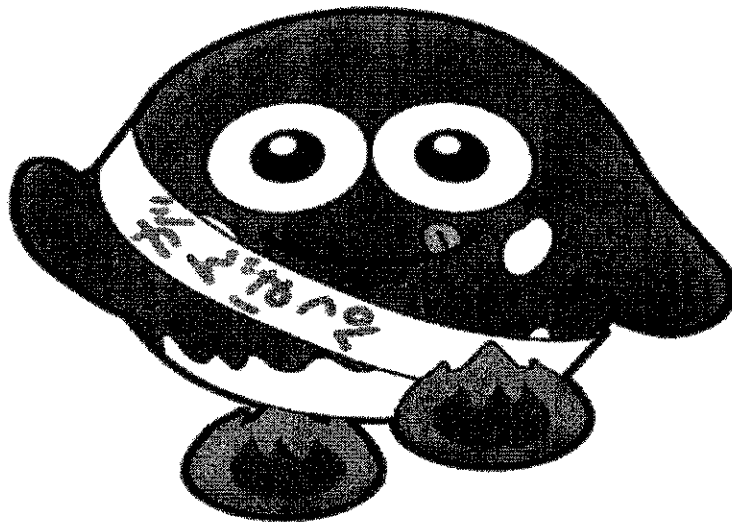
冬期間限定！！運動教室のお知らせ

町では、皆さんが健康に過ごせるように各種健康教室を実施しています。

その一環として、閉じこもりがちで運動不足になる冬期間に、運動不足解消のための運動教室を実施いたします。運動講師が来ますので、初心者也大歓迎です！

参加費は無料ですので、是非お越しください！

1. 内 容： ①健康チェック（血圧、体温、脈拍）
②健康などのお話し
③椅子に座ってのストレッチ・筋トレなど
（初心者でも楽しめる内容です！）
2. 対象者：下郷町民で運動したい方であれば、参加していただけます！
3. 場 所：コミュニティセンター（研修室）
4. 日 時：裏面の日程表を確認してください。
5. その他：動きやすい服装で参加して下さい。
飲み物は必ず持ってきて下さい。（教室中に飲みます。）
健康手帳があれば血圧等記録いたします。



（担当：健康福祉課 電話 69-1199）

令和7年度 全地区民対象

日程表

場所：コミュニティーセンター研修室（全地区民対象）

回数	月 日	曜 日	時 間	内 容
1	12月10日	水	午前9：30～11：30	健康チェック・3B体操
2	12月24日	水	午前9：30～11：30	健康チェック・JOYFIT
3	1月7日	水	午前9：30～11：30	健康チェック・3B体操
4	1月21日	水	午前9：30～11：30	健康チェック・JOYFIT
5	2月4日	水	午前9：30～11：30	健康チェック・JOYFIT
6	2月25日	水	午前9：30～11：30	健康チェック・3B体操

◎感染予防の観点から体調が悪いときはお休みください。

◎軽い体操で認知症予防と足腰の筋力の向上に！！

◎動きやすい服装でお越しください。

◎飲み物を必ずお持ちください。