

健康ポイント事業対象

運動教室のお知らせ



誰でも参加できるまろ！
気軽に行ってみるまろ～

対象者：村民の方、村内勤務の方(定員各30名)

(子育て中の方も、ぜひお子さんとご参加ください！)

参加費：無料

持ち物：運動しやすい服装、飲み物、汗拭き用のタオルほか

コース	かんたん フィットネス教室 ①	姿勢改善 ウォーキング教室	パークゴルフ 体験	かんたん フィットネス教室 ②
内容	ゆったりストレッチと簡単なステップ運動などで体を動かしましょう	正しい歩き方で姿勢を整えます 初回は足形測定器で足の状態確認ができます！	やったことがない方でも楽しく体験できます クラブもボールも無料で貸し出します	冬場におすすめ！ ゆったりストレッチと簡単なステップ運動などで体を動かしましょう
申込み 締め切り	5月13日(水) 	9月10日(木)	それぞれ前日まで 	令和9年 1月13日(水)
場所	公民館2階 第3研修室	 屋内運動場	パークゴルフ場	公民館2階 第3研修室
時間	午前10時から 10時45分まで	午前10時から 11時30分まで	午後1時30分から 3時まで	午前10時から 10時45分まで
日程	5月20日(水)	9月17日(木)	11月11日(水)	令和9年 1月13日(水)
	5月27日(水)	9月24日(木)	12月 9日(水)	1月20日(水)
	6月 3日(水)	10月 1日(木)	健康ポイントは、 1回参加ごとに 3ポイント！ たくさん集めるまろ	1月27日(水)
	6月10日(水)	10月 8日(木)		2月 3日(水)
6月17日(水)	10月15日(木)	2月10日(水)		
6月24日(水)		2月17日(水)		

