

自宅で取り組める筋力トレーニングが学べる

令和6年度筋力アップ運動教室

健康管理に役立つ健康測定やミニ健康講話もあります。

【参加条件】 70歳以下（令和7年3月31日時点）
『元気ポイント事業』への参加

【会場】 下妻市保健センター

【定員】 30人 ※定員に達した時点で受付終了

【講師】 下妻スポーツクラブ パーソナルトレーナー

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット
※ヨガマット貸出有

【内容】 8:45～9:15 受付
8:45～9:30 健康測定
9:30～10:30 運動
10:30～10:50 ミニ健康講話

若干名募集中

【日程】

| | | | | |
|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 5月 31日(金) | 6月 28日(金) | 7月 26日(金) | 8月 30日(金) | 9月 20日(金) |
| 10月 25日(金) | 11月 29日(金) | 12月 20日(金) | 1月 24日(金) | 2月 28日(金) |

◆申込・問い合わせ先

下妻市役所 健康づくり課
下妻市本城町3丁目13

☎:43-1990（平日 午前8:30～午後5:15）
FAX:44-9744

