

～令和8年度～

# 筋力アップ運動教室

毎月金曜日 5月から2月の全10回

5/15

6/26

7/31

8/7

9/18

10/23

11/20

12/18

1/22

2/19

- 【参加条件】①70歳以下(令和9年3月31日時点)  
②「しもつま元気ポイント事業」に参加できる方  
③令和6・7年度 連続して参加していない方

【会場】 下妻市保健センター(本城町三丁目13番地)

【定員】 30人(定員に達した場合は抽選)

【講師】 大月 直美氏 健康運動指導士

【持ち物】 飲み物・タオル・ヨガマット(貸出有り)

【当日の内容】 受付 …午前9:30～9:50  
健康測定 …午前9:30～10:00  
講話&運動…午前10:00～11:30

【申し込み期間】令和8年4月1日(水)～4月30日(木)

※定員に満たない場合は、申し込み期間以降も申込受付します。



【申し込み方法】二次元コードまたは電話

市LINE公式アカウントの  
友だち追加が必要

【申込・問い合わせ先】

下妻市役所 健康づくり課

TEL0296-43-1990 (平日8:30～17:15)

