

令和5年度

(申込制) 椅子・床版

ストレッチを楽しもう！

ストレッチリーダーと一緒に、楽しくストレッチしましょう。

《場所》保健センター

《対象・定員》市民のかた、各日14名

《持物》タオル・お茶などの水分

《日程》申し込みは前月の **15日** から受付開始します。

(休日の場合は、翌週月曜から)

参加費無料

※発熱や咳などの風邪症状のある方は教室への参加をお控えください。

※会話をを行う場合もあるため、マスクの着用を推奨します。

床で行うストレッチ編	椅子に座ってストレッチ編
場所：2階健康増進室	場所：3階会議室
時間：午前10時～11時	時間：午後2時～3時
9月21日(木)	6月20日(火)
10月3日(火)	7月26日(水)
11月16日(木)	9月29日(金)
12月25日(月)	10月30日(月)
1月23日(火)	11月21日(火)
2月16日(金)	12月12日(火)

《お申し込み・お問合せ》

香芝市保健センター TEL：77-3965 FAX：77-0939

◆気象警報等状況によっては、行事を中止することもありますので、市のホームページでご確認いただくか、保健センターまでお問い合わせください。