令和7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(ボランティアさん)と一緒に、楽しくストレッチをしましょう。

《場所》保健センター 2階

《対象》20歳以上の香芝市民のかた、

《定員》各日18名

《持ち物》タオル・お茶などの水分

参加費無料

※申し込み開始は、実施日前月の15日(休日の場合は翌週月曜)からです。

【日程表】

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
6月27日(金)	9月19日(金)
9月16日(火)	11月17日(月)
	1月26日(月)
	3月10日(火)

お申込み・お問合せ

香芝市健康衛生課(保健センター内) TEL:77-3965 FAX:77-0939

◆気象状況等によっては、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、健康衛生課までお問い合わせください。