

令和8年度 ●ストレッチを楽しもう! (床／椅子／マップウォーキング) ●健康体操教室のお知らせです!



対 象 市内在住の20歳以上のかた

定 員 各日20名

持ち物 タオル、飲み物

申 込 開催日前月の15日(休日の場合は翌週月曜日)より電話または
窓口にて申込

(例)7月14日(火)のストレッチは6月15日(月)から申込開始

【全体日程表】

開催日	項目	時間	場所
令和8年 7月14日(火)	床／ストレッチ	10:00～11:00	保健センター 2階 健康増進室
令和8年 9月11日(金)	健康体操教室	10:00～11:00	保健センター 3階 会議室
令和8年 10月20日(火)	マップ ウォーキング	9:30～11:30	旭ヶ丘近隣公園方面
令和8年 10月22日(木)	健康体操教室	10:00～11:00	保健センター 3階 会議室
令和8年 11月10日(火)	椅子／ストレッチ	14:00～15:00	保健センター 3階 会議室
令和8年 12月14日(月)	床／ストレッチ	10:00～11:00	保健センター 2階 健康増進室
令和9年 1月18日(月)	健康体操教室	10:00～11:00	保健センター 3階 会議室
令和9年 2月 5日(金)	健康体操教室	10:00～11:00	保健センター 3階 会議室
令和9年 3月10日(水)	椅子／ストレッチ	14:00～15:00	保健センター 3階 会議室

<ストレッチを楽しもう!>

床／ストレッチ:床で行うストレッチ

椅子／ストレッチ:椅子で行うストレッチ

マップウォーキング:参加者全員で旭ヶ丘近隣公園へウォーキング

<健康体操教室>

健康体操教室／脳トレーニング、リズム体操、筋力トレーニングなど

※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、市ホームページをご覧くださいか、
健康衛生課までお問い合わせください。

※参加費は全て無料です。初めてのかたでも大歓迎です。

申込・問合せ先

香芝市健康衛生課(保健センター内)

TEL 0745-77-3965 FAX 0745-77-0939



香芝市
Kashiba City