

夜のヘルスアップ教室

託児もあります！
お子さんのいる方も
ぜひご参加ください。

日々の疲れで固まった体を
ほぐしませんか？

♪ ストレッチ



♪ 筋トレ



日にち：① 令和2年 11月 12日 (木)
② 令和2年 12月 3日 (木)

時 間： 血圧・身体測定 17:30～
運 動 開 始 18:00～
終 了 予 定 19:30

対 象 者： 20歳以上の村民

場 所： 保健福祉総合センター

参 加 費： 無 料

申込方法： 来所・電話・FAX (前日までにご連絡ください)

申込・問い合わせ： 保健福祉課 健康推進係 (2-2040)
(FAX 2-2075)