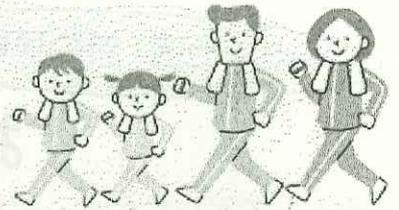


令和8年度  
今庄地区 新公民館教室



## 血管すこやか

# ウォーキング・筋トレ教室

生活習慣病対策の講座です。血管を健康に保つために、ウォーキングなどの有酸素運動、筋トレ、ストレッチを行っていきます。

【講師】 高橋 有希子

【活動日】 毎月第3月曜日

(祝日の場合は基本第4月曜日、第1回目は4月20日)

【時間】 13:30~14:30

【場所】 今庄住民センター 大ホール

【会費】 500円/月

※会費の他に、自分で使用するチューブ等を  
購入していただきます。

【持ち物】 シューズ・ヨガマット又はバスタオル

水分補給用飲み物



生活習慣病には、全身運動が効果的です。けがをせずに安全に運動を行う方法を実践していきます。

★体験会を行います★

3月16日(月) 13:30~

今庄住民センター 大ホール

参加無料 体験会の申込 ☎47-8005

R8年度 公民館教室申込書 <お問い合わせ先> 教育委員会 ☎0778-47-8005

お名前	住所・電話番号	参加希望教室
	【住所】	【教室名】
	【TEL】	

※申込書を教育委員会事務局または今庄事務所・河野事務所へご提出ください。