

ステップ体操教室(初心者)

ステップ体操の動きを職員がお伝えします。5回参加した方は動画のステップ体操に参加できます。興味のある方は電話で予約をお願いします。

場 所：いきいき館 ホール・軽運動室

時 間：10:00～11:00

日 程： 8月5日(金) 9月2日(金)

10月7日(金) 11月4日(金)

12月2日(金) 令和5年1月6日(金)

2月3日(金) 3月3日(金)

対 象：20歳以上の町民

定 員：各15名(申込順)

持ち物：運動靴(室内履き)、タオル、飲み物

内 容：月に1回(第1金曜日)

5回参加可能。その後は動画のステップ体操へ参加となります。

申込先：保 健 課 (75-0135)

※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる可能性があります