

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。初心者講習を受けた後はクラス別となります。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： 4月7日 (金) 6月2日 (金)

 7月7日 (金) 9月1日 (金)

 10月6日 (金) 12年1日 (金)

 1月5日 (金) 3月1日 (金)

対 象：20歳以上の町民

定 員：各20名 (申込順)

持ち物：運動靴 (室内履き)、タオル、飲み物

内 容：ステップ板を使って音楽に合わせて運動します。ストレッチや筋力トレーニングも合わせて行います。

申込先：保 健 課 (75-0135)