

令和5年度

# 健康ステップアップ教室

健康な身体を維持する方法を学んで、  
家でも実践しましょう

参加費：無料

会場：いきいき館

時間：10:00～11:00

日 程	内 容
令和5年4月21日（金）	体力測定・健康について学ぶ
令和5年5月19日（金）	筋力トレーニング
令和5年6月16日（金）	栄養講義
令和5年7月 7日（金）	ステップ体操
令和5年7月21日（金）	調理実習
令和5年8月18日（金）	体力測定・他教室紹介

対象者：40歳以上の町民

定 員：15人（先着順）

持ち物：運動靴（室内履き）

タオル

飲物

※調理実習時のみ食材費200円



申し込み・問い合わせ：小鹿野町保健課

☎75-0135

令和5年4月17日

令和5年度

# 健康ステップアップ教室

健康な身体を維持する方法を学んで、  
家でも実践しましょう

参加費：無料

会場：いきいき館

時間：10:00～11:00

日 程	内 容
令和5年11月17日（金）	体力測定・健康について学ぶ
令和5年12月15日（金）	筋力トレーニング
令和6年 1月19日（金）	栄養講義
令和6年 2月16日（金）	調理実習
令和6年 3月 1日（金）	ステップ体操
令和6年 3月15日（金）	体力測定・他教室紹介

対象者：40歳以上の町民

定 員：15人（先着順）

持ち物：運動靴（室内履き）

タオル

飲物

※調理実習時のみ食材費200円



申し込み・問い合わせ：小鹿野町保健課

☎75-0135