

ステップ体操教室

音楽に合わせて台の昇降運動を行います。有酸素運動と筋力も使う教室になっています。
この機会に楽しく運動をしてみませんか？

- 【日時】
- 4月11日（金）、25日（金）
 - 5月 9日（金）、23日（金）
 - 6月13日（金）、27日（金）
 - 7月11日（金）、25日（金）
 - 8月 8日（金）、22日（金）
 - 9月12日（金）、26日（金）
 - 10月10日（金）、24日（金）
 - 11月14日（金）、28日（金）
 - 12月 5日（金）、12日（金）
 - 1月 9日（金）、23日（金）
 - 2月13日（金）、27日（金）
 - 3月13日（金）、27日（金）

《1部 9:30~10:30》

《2部 11:00~12:00》

《3部 14:00~15:00》

※同日に3回実施します。

【場所】 いきいき館 【対象】 町民（20歳以上）

【定員】 各回20名

事業等により日程が変更になる場合がありますので、広報にてご確認ください。

※参加希望の方は下記の連絡先までお電話ください。

小鹿野町保健課 健康増進担当

問合せ&申込み 75-0135