

令和7年度

参加費：無料
※調理時のみ200円

健康ステップアップ教室

今の生活を維持するには筋肉を落とさないことが大切です

会場：いきいき館

時間：10:00～11:00（調理時10:00～13:00）

日 程	内 容
令和7年10月17日（金）	体力測定・健康について学ぶ
令和7年11月21日（金）	筋力トレーニング
令和7年12月19日（金）	栄養講義
令和8年 1月16日（金）	調理実習
令和8年 2月20日（金）	マシントレーニング
令和8年 3月 6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

※調理実習時のみエプロン、三角巾、タオル、食材費200円

申し込み：小鹿野町保健課

75-0135または二次元コード

