

# 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10日（金）、24日（金）
  - 5月 8日（金）、22日（金）
  - 6月12日（金）、26日（金）
  - 7月10日（金）、24日（金）
  - 8月 7日（金）、28日（金）
  - 9月11日（金）、25日（金）
  - 10月 9日（金）、23日（金）
  - 11月13日（金）、27日（金）
  - 12月11日（金）、18日（金）
  - 1月 8日（金）、22日（金）
  - 2月12日（金）、26日（金）
  - 3月12日（金）、26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。

小鹿野町健康づくり課

問合せ&申込み 75-0135