

R7.4月訂正

令和
7年度

『肩腰』らくらく ボール運動



スモールボールを使用した
肩腰を楽にする簡単な運動
です

【場所】まちの駅ふらっと

【時間】10:40～11:30

【内容】イスに座リスモールボールを使用した軽い運動

【参加費】無料

【申込み】不要

【講師】健康運動指導士 大場康弘

【開催予定日】水曜日・金曜日いずれか 月2回

月	日	月	日
4月	9日(水)・30日(水)	10月	15日(水)・29日(水)
5月	14日(水)・21日(水)	11月	12日(水)・26日(水)
6月	11日(水)・18日(水)	12月	10日(水)・24日(水)
7月	9日(水)・30日(水)	1月	14日(水)・28日(水)
8月	13日(水)・27日(水)	2月	13日(金)・25日(水)
9月	10日(水)・24日(水)	3月	11日(水)・25日(水)

【お問い合わせ】

役場 健康推進課健康係

TEL 62-2014